



Heikkilä Pirjo

Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkotien ulkotoimintaa rajoittavista ja edistä-  
vistä tekijöistä

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Varhaiskasvatuksen koulutus  
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkotien ulkotoimintaa rajoittavista ja edistä-  
vistä tekijöistä (Pirjo Heikkilä)

Pro gradu -tutkielma, 63 sivua, 4 liitesivua

Huhtikuu 2021

---

Pro gradu -tutkielmassa selvitettiin Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstön näke-  
myksiä päiväkotien ulkotoimintaa rajoittavista ja edistäväistä tekijöistä. Lisäksi nostan esille  
henkilöstön esittämiä mielipiteitä, minkälainen koulutus tukisi ulkotoiminnan lisäämistä. Tar-  
kastelen myös ohjatun ulkoliikunnan määrää päiväkodeissa. Tutkielma on osa Oulun kaupun-  
gin Puoli päivää pihalla -hanketta, jossa pyritään vahvistamaan kestäväää ja liikunnallista elä-  
mäntapaa lapsille. Hankkeen tavoitteena on lisätä lasten päiväkotipäivään ulkoilua, retkeilyä ja  
liikkumista.

Lasten elintavat ovat muuttuneet normaalin kasvun ja kehityksen kannalta huonoon suuntaan,  
sillä lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Sen sijaan lasten lihavuus ja ylipaino ovat li-  
sääntyneet. Uusien lasten liikuntasuosittelun mukaan alle kahdeksanvuotiaiden lasten päivään  
pitäisi sisältyä liikkumista vähintään kolme tuntia päivässä. Tutkimukset kuitenkin osoittavat,  
että harva alle kahdeksanvuotias lapsi yltää suositukseen ja enimmäkseen lapset viettävät val-  
veillaoloaikansa passiivisissa toiminnoissa. Lasten tiedetään olevan fyysisesti aktiivisempia ul-  
kona kuin sisällä, minkä vuoksi lasten ulkotoiminnan kehittäminen ja ulkoilun lisääminen on  
järkevää. Lisäksi ulkotoiminnalla tiedetään olevan lukuisia myönteisiä fyysisiä, psyykkisiä, so-  
siaalisia ja kognitiivisia vaikutuksia.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä Zeffi-kyselylomakkeella toukokuussa ja elokuussa 2020.  
Kyselylomakeaineisto (n=190) kerättiin Oulun kaupungin varhaiskasvatushenkilöstöltä siten,  
että kyselyyn pyydettiin vastaamaan päiväkotiryhmittäin. Lomakkeen sisältämät avoimet kysy-  
mykset analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimustulokset osoittivat, että ulkotoimintaa tukeva pedagogiikka ja toimintakulttuuri, mo-  
nipuolinen ja liikkumiseen innostava oppimisympäristö ja yhteistyö huoltajien kanssa edistävät  
ulkotoimintaa. Ulkotoimintaa rajoittavia tekijöitä olivat taas puutteellinen oppimisympäristö,  
muutoshaluton toimintakulttuuri ja pedagogiikan puute. Koulutustarpeina nähtiin ulkotoimin-  
taa tukevaa koulutusta ja eri ikäryhmille soveltuvaa koulutusta. Lisäksi valmiita uusia materi-  
aaleja kaivattiin.

Ohjatun ulkoliikunnan määrä osoittautui päiväkodeissa matalaksi. Ohjatun ulkotoiminnan ke-  
hittäminen on tarpeen, jotta Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoite saadaan täytettyä ja  
näin lisättyä lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoit-  
teena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, puoli päivää pihalla -hanke, ulkotoiminta, varhais-  
kasvatus

# Sisältö

<b>1 Johdanto.....</b>	<b>4</b>
<b>2 Varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavat asiakirjat.....</b>	<b>7</b>
2.1 Varhaiskasvatussuunnitelma.....	8
2.2 Varhaiskasvatuslaki .....	10
2.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset .....	10
<b>3 Liikkumisen tärkeys lapsen kehitykselle.....</b>	<b>12</b>
3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa .....	13
3.2 Liikunnan lisääminen lasten päiväkotipäivään .....	17
3.3 Liikkuminen luonnossa.....	19
<b>4 Ulkotoiminta päiväkodissa .....</b>	<b>21</b>
4.1 Päiväkodin ulkotoiminnan historiaa .....	22
4.2 Ohjattu ulkotoiminta .....	23
4.3 Luonto oppimisympäristönä .....	25
4.4 Puoli päivää pihalla -hanke.....	28
<b>5 Tutkimuksen toteutus .....</b>	<b>30</b>
5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	30
5.2 Tutkimuksen kohdejoukko .....	30
5.3 Aineiston keruu.....	31
5.4 Aineiston käsittely ja analyysimenetelmä.....	32
5.4.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	33
5.4.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi .....	33
5.5 Aineiston analyysi .....	34
<b>6 Tutkimustulokset .....</b>	<b>38</b>
6.1 Ohjatun ulkoliikunnan määrä päiväkodeissa .....	38
6.2 Ulkotoimintaa rajoittavat tekijät .....	41
6.3 Ulkotoimintaa edistävät tekijät .....	43
6.4 Ulkotoimintaa lisäävä koulutus.....	47
<b>7 Pohdinta .....</b>	<b>49</b>
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	49
7.2 Tutkimustulosten yhteenveto, johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita .....	50
<b>Lähteet .....</b>	<b>55</b>

# 1 Johdanto

Tutkimustulokset osoittavat, että lasten liikkuminen on vähentynyt merkittävästi ja fyysinen passiivisuus ja istuminen ovat lisääntyneet. Jopa yli seitsemän tunnin mittaisten hoitopäivien aikana suurimman osan ajasta lapset ovat fyysisesti passiivisia. Lasten lihavuus ja varhaislapsuuden ylipaino ovat kansainvälisiä terveysongelmia, koska ne lisäävät sairauksien yhteisesiintymistä ja jatkuvat nuoruuteen ja aikuisuuteen. Viime aikoina on enemmän kiinnitetty huomiota lasten ylipainon ja motorisen pätevyyden yhteyteen. Henriquen ja kumppaneiden (2020) tutkimuksen mukaan motoristen taitojen kehittäminen lapsuudessa ehkäisee keskivartalolihavuutta. Motoristen taitojen harjoittelu sekä lisää fyysistä aktiivisuutta että motoristen taitojen kehittymistä. (Henrique ym. 2020.)

Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan, jolloin myös hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu esimerkiksi parantavat lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen. Liikunnan merkitys lapsen fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin rakennusaiheena tunnistetaan. Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvuille ja kehitykselle. Viimeisimpien liikuntasuosittelusten mukaan alle kahdeksanvuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin pituisia istumajaksoja tulisi välttää ja lyhyitäkin paikallaoloja tauottaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 5–8.)

Suomessa varhaiskasvatuksen toteutusta ohjataan valtakunnallisesti Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) avulla, joka on normi. Varhaiskasvatuksen perusteet pohjautuvat Varhaiskasvatustalakiin (2018). Valtakunnallisen ohjauksen tarkoituksena on luoda yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten kokonaisvaltaiselle kasvatukselle, kehitykselle ja oppimiselle. (Opetushallitus 2019, 7.)

Vuonna 2015 käynnistyi valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma Ilo kasvaa liikkuen, jonka nimi muuttui vuonna 2020 Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaksi (Liikkuva varhaiskasvatus 2018). Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista lasten päivään, erityisesti lapsilähtöisiä toimintatapoja lisäämällä. Lapsella on oikeus olla ja toimia kuin lapsi eli leikkiä, liikkua ja tutustua asioihin - koko kehon avulla. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että tällainen fyysinen aktiivisuus tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä.

(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6–7.) Oulun kaupungin varhaiskasvatuksessa käynnistynyt Puoli päivää pihalla -hanke on osana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa. Puoli päivää pihalla -hanke on kolmivuotinen ja siinä on mukana kaikki Oulun kaupungin kunnalliset päiväkodit. Hankkeella pyritään vahvistamaan kestävä ja liikunnallista elämäntapaa lapsille. Hankkeen tavoitteena on lisätä lasten päiväkotipäivään lisää ulkoilua, retkeilyä ja liikkumista. (Kaupunkistrategiasta sivistysohjelmaan 2018, 8.)

Yhä enemmän varhaiskasvatuksen merkitys kasvaa lasten luontosuhteen muodostajana. Nykyään on paljon lapsia, joille luonto on vieras elementti. Lapsena ja nuorena saaduilla luontokemuksilla on merkittävä vaikutus läpi elämän. Ulkona oppiminen edistää lasten luontosuhteen muodostumista ja syvenemistä. (Hämäläinen 2018, 11.) Useat tutkimukset osoittavatkin, että ulkoilulla ja liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia ihmisten terveyteen. Ulkona mieli rauhoittuu, motoriikka kehittyy, sosiaaliset suhteet vahvistuvat, oppimistulokset paranevat ja lapset liikkuvat enemmän pihalla, jolloin fyysinen aktiivisuus lisääntyy. Ulkona on myös mahdollista toteuttaa toiminnallista oppimista ja koko kehoa käyttää eri aisteja hyödyntäen. (Puhakka 2018, 19–20.)

Tämän tutkimuksen tekemiseen vaikutti vahvasti oma henkilökohtainen mielenkiintoni. Liikunta on tärkeä osa elämääni ja työskennellessäni päiväkodissa varhaiskasvatuksen opettajana haluaisin lisätä lasten liikunnan määrää eri keinoin. Halusin tehdä tutkimukseni varhaiskasvatukseen ja kiinnostuin Oulun kaupungilla käynnistyvistä Puoli päivää pihalla -hankkeista.

Tässä tutkimuksessa tutkin varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkodin ulkotoimintaa rajoittavista ja edistävästä tekijöistä. Lisäksi tuon esille henkilöstön esille tuomia tarpeellisia ulkotoimintaa edistäviä koulutuksia. Tarkastelen myös ohjatun ulkoliikunnan määrää päiväkodeissa. Olen ollut toteuttamassa Oulun kaupungin päiväkotien varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnattua Zeffi -kyselylomaketta yhteistyössä Oulun kaupungin varhaiskasvatuspalvelun kanssa.

Tutkielman aluksi avaan ensin teoreettista taustaa aiheeseen liittyen. Teoreettisen viitekehyksen ensimmäisessä luvussa käsitellään varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavia asiakirjoja. Toisessa luvussa paneudutaan lasten liikkumisen tärkeyteen, ja kolmannessa luvussa perehdytään ulkotoimintaan päiväkodissa. Tämän jälkeen siirrytään tutkimuksen empiiriseen osaan, jonka alussa määritellään tutkimuksen tutkimuskysymykset, tutkimusjoukko ja aineistonkeruumenetelmä.

Tutkimuksen empiirinen aineisto on Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstöllä teetetty kysely Zeffi-kyselylomakkeella (liite 1). Kyselyn avulla arvioidaan päiväkotien henkilöstön näkemyksiä siitä, miten päiväkotien ulkoilmakasvatusta lähdetään kehittämään Puoli päivää pihalla -hankkeessa. Kyselylomake lähetettiin kaikkiin Oulun kaupungin päiväkoteihin ja kyselyyn pyydettiin vastaamaan jokaisesta päiväkotiryhmästä yhden aikuisen. Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöitä on 967 ja yhteensä ryhmiä noin 450. Kyselyyn vastasi 190 henkilöä eri ryhmästä.

Tutkimuksen empiirinen osa jatkuu aineiston käsittelyn ja analyysimenetelmän valinnalla ja aineiston analyysillä. Aineiston käsittelyn ja analyysimenetelmän alussa esitellään kvalitatiivista tutkimusta ja sen jälkeen käsitellään tämän tutkimuksen analyysimenetelmää eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineiston analyysiä esitellessä annetaan esimerkkejä siitä, miten aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta aineistoa on tutkittu. Kyselylomakkeella saatujen vastausten pohjalta olen lähtenyt pelkistämään, ryhmittelemään ja muodostamaan alaluokkia ja näin vastaamaan tutkimuskysymyksiin.

Tutkielman kuudennessa luvussa kerrotaan analyysin kautta saadut tutkimustulokset, jotka on jaettu neljään osaan. Ensimmäisessä alaluvussa käsitellään ohjatun ulkotoiminnan määrää päiväkodeissa. Toisessa alaluvussa käydään läpi ulkotoimintaa rajoittavia tekijöitä ja kolmannessa alaluvussa ulkotoimintaa edistäviä tekijöitä. Neljännessä alaluvussa tuodaan esille varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä ulkotoimintaa lisäävästä koulutuksesta.

Viimeisessä, seitsemännessä pohdinta -luvussa tarkastellaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotavuutta. Lisäksi tarkastellaan tutkimustuloksia, käsitellään johtopäätöksiä ja tuodaan esille jatkotutkimusaiheita.

## 2 Varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavat asiakirjat

Varhaiskasvatuksen toimintaa ohjaa vahvasti Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2019), joka on opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys paikallisten ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmien laadintaan ja varhaiskasvatuksen toteuttamiseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden laatimista ohjaa erityisesti varhaiskasvatuslaki, jossa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laatukäsikirja, joka määrittelee raamit kaikille yhtenäisen ja tasa-arvoisen varhaiskasvatuksen toteuttamiselle. Varhaiskasvatuksen valtakunnallinen ohjaus mahdollistaa yhdenvertaiset edellytykset varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. (Opetushallitus 2019, 7.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määrätään varhaiskasvatuksen toteuttamisen keskeisistä tavoitteista ja sisällöistä, varhaiskasvatuksen järjestäjän ja lasten huoltajien välisestä yhteistyöstä, monialaisesta yhteistyöstä sekä lapsen varhaiskasvatussuunnitelman sisällöistä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on varhaiskasvatuksen järjestäjiä oikeudellisesti velvoittava määräys. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainittujen asioiden tulisi näkyä myös varhaiskasvatuksen liikunnassa. (Opetushallitus 2019, 8.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) on tehty tukemaan osaltaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Suositukset on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen käyttöön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten taustalla on Yhdistyneiden Kansakuntien eli YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, jonka lähes kaikkiin sisällöllisiä oikeuksia koskeviin artikloihin kuuluu myös liikkumiseen tai fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä ulottuvuus. YK:n lapsen oikeuksien sopimus on lapsia koskeva ihmisoikeussopimus. Sopimus on velvoittava ja sopimuksen tärkein tavoite on terveyden, koulutuksen, tasa-arvon ja turvan takaaminen kaikille lapsille. (Unicef 2020.)

## 2.1 Varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatuksen järjestäjä laatii ja hyväksyy valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat velvoittavia ja niitä tulee arvioida ja kehittää. Varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan siten, että se määrittelee, ohjaa ja tukee varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti. Paikalliset suunnitelmat voivat tarkentaa valtakunnallisia perusteita, mutta ne eivät voi sulkea pois mitään lain, asetuksen tai varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden edellyttämää tavoitetta tai sisältöä. (Opetushallitus 2019, 8.)

Varhaiskasvatuksessa olevalla lapsella on varhaiskasvatuslain turvaama oikeus saada suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Näiden toteuttamiseksi laaditaan jokaiselle päiväkodissa olevalle lapselle varhaiskasvatussuunnitelma. Suunnitelmaan kirjattavat tavoitteet asetetaan pedagogiselle toiminnalle ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmista nousevat tavoitteet otetaan huomioon lapsiryhmän toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä oppimisympäristöjen ja toimintakulttuurin kehittämisessä. (Opetushallitus 2019, 9–10.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa tuodaan esille, että varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia tulisi kannustaa ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikkumisen lisäksi tulisi huolehtia, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla varhaiskasvatuksessa säännöllistä, lapsilähtöistä, monipuolista ja tavoitteellista. (Opetushallitus 2019, 47–48.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa nostetaan esille, että lapset kasvavat, kehittyvät sekä oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Oppiminen nähdään kokonaisvaltaisena, jolloin oppimista tapahtuu kaikkialla, myös leikkien, liikkuen, tutkien, erilaisia työtehtäviä tehden, itseään ilmaisten, taiteisiin perustuvassa toiminnassa, lasten havainnoissa ja tarkkaillessa ympäristöään sekä jäljitellessä muiden toimintaa. (Opetushallitus 2019, 21–22.)

Valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään oppimisympäristön tarkoittavan tiloja, paikkoja, yhteisöjä, käytäntöjä, välineitä ja tarvikkeita, jotka tukevat lasten kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta. Lisäksi nostetaan esille, että oppimisympäristön käsite sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Painotetaan myös, että varhaiskasvatuksessa tavoitteena on varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen sekä esteetön oppimisympäristö. Oppimisympäristöjä tulee suunnitella ja rakentaa yhdessä lasten



kanssa ja niiden tulee tukea lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä ohjata leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen ja taiteelliseen ilmaisuun ja kokemiseen. Lapsilla tulee olla mahdollisuus tutkia maailmaa kaikilla aisteillaan ja koko kehollaan. Oppimisympäristöt tarjoavat lapsille erilaisia vaihtoehtoja mieluisaan tekemiseen, monipuoliseen ja vauhdikkaaseen liikkumiseen, leikkeihin ja peleihin sekä rauhalliseen oleiluun ja lepoon. (Opetushallitus 2019, 32.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan, että riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveille kasvuille, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä ohjattuja liikuntatuokioita. Varhaiskasvatussuunnitelmassa nostetaan esille ryhmässä liikkumisen tärkeys lapselle. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja. Fyysisen aktiivisuuden tulee olla luonteva osa lapsen päivää ja säännöllistä suunnitelmallista toimintaa. Yhteistyössä huoltajien kanssa lapsia innostetaan liikkumaan myös vapaa-ajalla erilaisissa tiloissa ja ulkona erilaisissa olosuhteissa. (Opetushallitus 2019, 48.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa korostetaan, että varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös kehittää lasten kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Liikkumisessa hyödynnetään eri aisteja sekä erilaisista materiaaleista valmistettuja, liikkumaan innostavia välineitä. Lasten liikkumisen tulee vaihdella luontevasti kestoaltaan, intensiteetiltään ja nopeudeltaan. Lasten tulee saada kokemuksia yksin, parin ja ryhmän kanssa liikkumisesta. Varhaiskasvatuksessa lapset saavat kokemuksia erilaisista liikuntaleikeistä, kuten perinteisistä pihaleikeistä sekä satu- tai musiikkiliikunnasta. Eri vuodenaikoja tulee hyödyntää siten, että lapset saavat mahdollisuuksia opetella kullekin vuodenajalle tyypillisiä tapoja ulkoilla. (Opetushallitus 2019, 48.)

Säännöllisellä ja ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. Tämän vuoksi lasten motoristen taitojen suunnitelmallinen havainnointi on tärkeää. Henkilöstön tulee suunnitella päivän rakenne, sisä- ja ulkoympäristö sekä toiminnan sisällöt niin, että lapset voivat monipuolisesti nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikuntavälineiden tulee olla lasten käytettävissä myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. Varhaiskasvatuksessa huomioidaan liikuntavälineiden turvallisuus. (Opetushallitus 2019, 48.)

## **2.2 Varhaiskasvatustilaki**

Varhaiskasvatustilaki ohjaa varhaiskasvatuksen toimintaa ja korostaa lapsen edun ensisijaisuutta varhaiskasvatuksen suunnittelussa, järjestämisessä, tuottamisessa tai siitä päätettäessä. Varhaiskasvatustilaisissa mainitaan, että varhaiskasvatustilaympäristön on oltava kehittävä, oppimista edistävä sekä terveellinen ja turvallinen lapsen ikä, kehitys ja muut edellytykset huomioon ottaen. Toiminnalta ja tiloilta edellytetään eettistä vastuullisuutta, kestävää toimintaa ja esteettömyyttä. Varhaiskasvatustilain perusteella jokaisella varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella on oikeus suunniteltuun, tavoitteelliseen ja monipuoliseen liikuntakasvatukseen. Varhaiskasvatustilasuunnitelmien perusteet velvoittavat varhaiskasvatustilhenkilöstöä suunnittelemaan ja toteuttamaan varhaiskasvatusta, joka tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Varhaiskasvatustilhenkilöstön tulee myös suunnitella toiminta siten, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä toteutuu. (Varhaiskasvatustilaki 2018, 10 § & 23 §.)

Varhaiskasvatustilain mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena liikunnan osalta on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset. (Varhaiskasvatustilaki 2018, 3 §.)

## **2.3 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset**

Kansallinen monitieteinen asiantuntijaryhmä julkaisi vuonna 2005 ensimmäiset suomalaiset varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset ja suositukset ovat tarkentuneet ja liikunnan määrä on noussut vuosien saatossa sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Huoli lasten tulevaisuudesta on lisääntynyt ja vuonna 2016 päivitettiin uudet varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Kohderyhmä laajennettiin koskettamaan kaikkia alle kahdeksanvuotiaita, liikunnan määrää lisättiin ja ne korostavat sekä perheen että koko yhteiskunnassa vallitsevan asenneilma-  
piirin merkitystä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat lapsen oikeuksiin ja tutkittuun tietoon perustuvia suosituksia, jotka määrittelevät minkälainen fyysinen aktiivisuus edistää lapsen kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja oppimista. Ne ottavat kantaa alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan määrään, laatuun, suunnitteluun, toteutukseen, ympäristöön, väli-  
neisiin ja yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa. (Sääkslahti 2018, 129–147.)

Tuoreimmat, vuonna 2016 päivitettyt suositukset valmisteltiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhdessä asettaman ja koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) -ohjausryhmän työtä ja suositukset perustuvat tutkimustietoon, miten alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa toimivat aikuiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumisen tukemalla lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Uusien lasten liikuntasuosituksien mukaan alle kahdeksanvuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä liikkumista vähintään kolme tuntia päivässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta: kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta (2 tuntia) ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (1 tunti). Liikkuminen, leikkiminen ja touhuaminen ovat lapselle luonteenomaista ja aktiivisimmillaan lapsi on leikkiessään muiden lasten kanssa. Lapsi oppii asioita toiminnallisesti: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Siksi pitkät paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole lapsille ominaisia tapoja toimia. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.)

Kansainväliset lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat samansuuntaisia suomalaisten suositusten kanssa, mutta määrällisesti kansainvälisten suositusten minimimäärä on suomalaisia suosituksia pienempi. Ero johtuu osittain siitä, että kansainvälisissä suosituksissa ei painoteta kevyen ja päivän mittaan luontaisesti kertyvän liikunnan osuutta yhtä paljoa. Maailman terveysjärjestön eli World Health Organization (WHO:n) mukaan 5–17-vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään tunnin verran päivässä intensiteetiltään kohtalaisesti tai reippaasti. WHO:n suositusten mukaan suurin osa lasten päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla aerobista, jonka lisäksi lihaksia ja luustoa kuormittavaa toimintaa tulisi olla vähintään kolmesti viikossa. (World Health Organization 2010, 17–21.)

### 3 Liikkumisen tärkeys lapsen kehitykselle

Liikunta on kaikenlaiseen liikkumiseen, liikuntaan, liikunnan harrastamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvää käyttäytymistä ja toimintaa. Lapselle liikunta on leikkiä, ja lisäksi oman kehon käyttämistä, itseensä tutustumista ja oman tahdon toteuttamista. Mitä monipuolisemmin lapsi liikkuu ja liikuttaa itseään, sitä paremmiksi hänen liikuntataitonsa kehittyvät. (Sääkslahti 2018, 141–142.) Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea kehon liikettä, joka lisää energiankulutusta lepotason yläpuolelle (Caspersen, Powel & Christenson 1985) ja fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen, reippaaseen fyysiseen aktiivisuuteen ja vauhdikkaaseen tai voimakkaasti kuormittavaan fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysinen passiivisuus puolestaan tarkoittaa istumista ja muuta passiivista toimintaa ja paikallaoloa. (Janssen & LeBlanc 2011). Liikunnalla on kaikki samat myönteiset vaikutukset kuin fyysisellä aktiivisuudella (Sääkslahti 2018, 142).

Liikkuminen on lasten luontainen tapa oppia tuntemaan ja hallitsemaan oma kehonsa. Lapsen lähiympäristön tulee tarjota virikkeitä monipuoliseen liikkumiseen, jotta se vastaa lapsen luontaiseen liikkumisen tarpeeseen. (Karvinen & Norra 2002, 6.) Varhaisvuosien liikuntaan liittyy olennaisesti motoristen perustaitojen kehittäminen, sillä ikävuodet 3–7 ovat otollista aikaa niiden oppimiselle. Tällöin on tärkeää luoda mahdollisuuksia kehittää motorista pätevyyttä monipuolisesti ja eri ympäristöissä liikkuen. (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 50; 186–187.)

Motoriset perustaidot kehittyvät luonnollisen kypsyminen lisäksi kokemusten ja aktiivisen toiminnan avulla (Fjørtoft & Gundersen 2007). Rintala, Sääkslahti ja Iivonen (2016) kuvaavat artikkelissaan, että motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja ja taitojen yhdistelmiä, joita ihminen tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti arkipäivän asettamista motorisista haasteista. Ja he myös mainitsevat, että lasten tulisi oppia motoriset perustaidot ennen kouluikää, jotta he voisivat selviytyä koulunkäyntiin liittyvistä haasteista. Hyvien motoristen perustaitojen on osoitettu olevan yhteydessä lasten muihin runsaampaan ulkoleikkien määrään ja fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrään. (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016.) Hyvä motoristen taitojen hallinta on yhteydessä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen myös myöhemmin elämässä (Gallahue ym. 2012, 188–189).

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on lukuisia positiivisia vaikutuksia esimerkiksi tiedolliseen toimintaan, toiminnan ohjaukseen, tarkkaavaisuuteen ja aivoihin. Liikunta lisää aivojen

tilavuutta ja aktiivisuutta, mikä luo mahdollisuuksia oppimiseen. Muutokset aivojen rakenteessa ja toiminnassa näyttäisivät tapahtuvan erityisesti niillä aivoalueilla, joissa tapahtuu ihmisen tiedollinen toiminta. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 14–20.) Reinikka, Sääkslahti ja Luukkonen (2014) tuovat artikkelissaan esille, että varhaisella motorisella kehityksellä on huomattu olevan yhteys lapsuusiän kognitiiviseen kehitykseen. Tutkimuksissa on myös todettu oppilailla, joilla oli todettu oppimisvaikeus, heikommat karkeamotoriset taidot kuin saman ikäisillä vertailuryhmän oppilailla, joilla ei ollut oppimisvaikeuksia. (Reinikka, Sääkslahti & Luukkonen 2014.)

Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä, koska liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo varhain ja terveyteen myönteisesti vaikuttavat tekijät alkavat vuosien kuluessa kasautua. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu parantavat lapsen edellytyksiä koulunkäyntiin ja uusien asioiden oppimiseen. Hyvät motoriset taidot tuovat iloa ja onnistumisen elämyksiä, edistävät lapsen elämänlaatua ja suojaavat lasta sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia, myönteistä elämäntapaa ja liikunnallista aikuisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Liikkuminen on pääväylä lasten keskinäiselle osallistumiselle ja se sitouttaa lapset oppimisprosessiin eri tilanteissa, sillä useimmilla lapsilla toiminnallisuus ja osallistuminen onnistuvat. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edistää lapsen työkalujen eli taitojen, kiinnostuksen kohteiden ja ominaisuuksien käyttämisen mahdollisimman täysimääräisesti. Lapsilähtöisen toimintakulttuurin ydin on lapsen oman kiinnostuksen näkymisessä lapsen toiminnassa sekä yhteisesti rakentuvassa vuorovaikutuksessa. Lapsilähtöisyys ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapset tekevät mitä tahansa, vaan lasten kiinnostusten kautta löydetään lapsille mieluisia ja motivoivia tapoja oppia uusia asioita. Lisäksi liikkuminen on oiva tapa osallistumiseen, positiivisiin kokemuksiin ja syvällisiin vuorovaikutussuhteisiin. Se auttaa lasta saamaan kontaktin sekä itseensä että muihin ja antaa hänelle konkreettisia välineitä, jotka harjaannuttavat häntä muokkaamaan omaa ja muiden elämän rakennusaineita luovasti, sitkeästi, hauskaasti ja jännittävästi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31.)

### **3.1 Lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa**

Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus tarkoittaa usein fyysisesti aktiivista leikkiä. Leikin kautta lapsi esimerkiksi jäsentää maailmaa, harjoittelee opittuja asioita ja leikkiminen on

tärkeä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Juuri fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja fyysisen passiivisuuden vähentäminen lapsilla ovat osa terveyttä edistäviä elämäntapoja. Lasten elintavat ovat muuttuneet normaalin kasvun ja kehityksen kannalta huonoon suuntaan, sillä lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja lapset viettävät yhä enemmän aikaa erilaisten ruutujen äärellä. (Haapala, Pulakka, Haapala & Lakka 2016, 14–18.) Varhaiskasvatuksessa lapsen liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrä jää usein vähäiseksi (Soini 2015, 65; Reunamo & Hausalo 2014, 146).

Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat, että lapset eivät saavuta heille annettuja suosituksia ja tutkijat ovat olleet huolissaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä. Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Fyysisen aktiivisuus tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Fyysinen aktiivisuus parantaa lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa sekä tyypin 2 diabeteksen ja muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta, parantaa mielialaa ja tukee lasten psyykkistä kehitystä. Alle kouluikäisten lasten tuki- ja liikuntaelinvaiat ovat lisääntyneet johtuen liiallisella paikallaanolon määrällä ja fyysisen aktiivisuuden vähenemisellä. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä hyvinvointiin, koska liikkuesssa ja leikkiessään lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa. Suositusten mukainen fyysisen aktiivisuuden määrä on yhtä tärkeä lapsen hyvinvoinnin osa kuin riittävä lepo ja uni sekä terveellinen ravinto. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14; Sääkslahti 2018, 123–130.)

Soinin ja kumppaneiden (2012) tutkimus osoitti, että kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysinen aktiivisuus oli pääosin erittäin kevyttä. Fyysisen kokonaismäärän suhteen pojat olivat arkisin tyttöjä aktiivisempia. Lasten fyysisen aktiivisuuden määrässä ei ilmennyt eroja arki- ja viikonlopun päivien välillä. (Soini ym. 2012.) Van Cauwenberghe ja kumppanit (2012) löysivät eroja arkipäivien ja viikonlopun päivien aktiivisuuteen, kohtuukuormitteinen aktiivisuus oli korkeimmillaan arkisin ja viikonloppuisin keski-iltapäivästä iltaan. Kyhälän, Reunamon ja Ruismäen (2018) tutkimuksessa lapset olivat aktiivisempia arkisin kuin viikonloppuisin. Soini (2015) tutki kiihtyvyyssmittareiden avulla kolmevuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuutta, ja tulosten mukaan suomalaislasten liikunnassa jäätin kauas suosituksista. Tulokset viittasivat siihen, että päiväkotikäisten lasten spontaani, fyysisesti aktiivinen leikki ja toiminta ovat huo-

lestuttavan vähäistä. Tutkimus osoitti myös, että pojat ovat tyttöjä aktiivisempia. Lisäksi tutkimus paljasti lasten olevan aktiivisempia aamuisin kuin iltapäivisin. (Soini 2015.) Suomalaiset 3–8-vuotiaat lapset ovat eri tutkimusten mukaan fyysisesti aktiivisia tunnista useaan tuntiin vuorokaudessa, josta reipasta liikuntaa on keskimäärin 1–2-tuntia (Haapala ym. 2016; Soini ym. 2014).

Useat tutkimukset osoittavat poikien olevan fyysisesti aktiivisempia päiväkodissa kuin tyttöjen (Soini 2012; Soini 2015; Pate, Dowda, Brown, Mitchell & Addy 2013; Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007). Sukupuolten välillä on havaittavissa eroa leikkimisen tyyliä ja tavoissa, mikä osittain selittää fyysisen aktiivisuuden eroja. Pojat leikkivät isommissa ryhmissä ja leikkivät kovaotteisimmin kuin tytöt. (Pate ym. 2013.) Myös fyysisen aktiivisuuteen kehottavilla ja kannustavilla sanoilla ja teoilla on tutkittu olevan myönteinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja nämä kehotukset aikuisilta kohdistuvat useammin pojille kuin tytöille (McKenzie ym. 1997).

Lapset viettävät pitkiä hoitopäiviä varhaiskasvatuksessa, lasten päiväkodissa vietetyn päivän pituus on keskimäärin seitsemän tuntia, osalla lapsista jopa kymmenen tuntia. Tämän vuoksi on merkittävää lasten saavuttaa osa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta juuri varhaiskasvatuksessa. Sääkslahti (2018) tuo esille teoksessaan, että tutkimustulokset osoittavat lasten päiväkotipäivän aikana lapsien istuvan tai olevan fyysisesti passiivisia suurimman osan, jopa yli puolet ajasta. Kuitenkin eri maissa tehtyjen tutkimusten ja suomalaisista päiväkodeista saatujen kokemusten myötä, voidaan todeta käytänteiden muuttamisella vaikuttavan fyysisten aktiivisuuden suositusten saavuttamiseen. Olisi syytä pohtia erilaisia ratkaisuja lasten kehityksen ja oppimisen tueksi sisä- ja ulkoiluhetkien monipuolistamiseksi ja aktivoimiseksi. Esimerkiksi tilan suuruus lisää lasten fyysistä aktiivisuutta, jolloin päiväkotiryhmien ulkoilun porrastaminen lisää lasten käytettävissä olevaa tilaa. (Sääkslahti 2018, 219–220.)

Fyysisen aktiivisuuden intensiteetissä esiintyy huomattavia eroja sisä- ja ulkotilojen välillä. Erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa esiintyy enemmän sisätiloissa ja kevyttä sekä vähintään keskiraskasta fyysistä aktiivisuutta enemmän ulkotiloissa. (Brown ym. 2009; Gubbels ym. 2011.) Grayn ja kumppaneiden (2015) tekemän kansainvälisen tutkimuksen mukaan 3–12-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus oli korkeampaa ulkona kuin sisällä. Systemaattisella ulkoilulla lähiluonnossa todettiin olevan myönteiset vaikutukset liikkumiseen, istu-

misen vähenemiseen ja verenkiertoelimistön kuntoon. Mitä enemmän lapset viettivät aikaa ulkona, sitä parempi heidän fyysinen kuntonsa oli. (Gray, Gibbons, Larouche, Hansen Sandseter & Bienenstock 2015.)

Sääkslahti ja kumppanit (2018) toivat tutkimuksessa esille, että päiväkotia käyvien lasten liikuntaolosuhteet ovat yhteydessä lasten motorisiin taitoihin. Ja huomioitavaa on myös, että kaikilla päiväkodeilla ei ole yhdenvertaisia edellytyksiä lasten fyysisen kasvun ja kehityksen tukemiseen. Onkin tärkeää kiinnittää huomiota varhaiskasvatussyksiköiden liikuntaolosuhteiden parantamiseen. (Sääkslahti ym. 2018.) Ympäristöllä ja leikkipaikan tai -alueen laadulla on tutkittu olevan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Timmons, Naylor & Pfeiffer 2007).

Tutkimusten mukaan lasten varhaiskasvatuksessa viettämästä ajasta huomattava osa on fyysisesti erittäin kevyttä ja vain alle tunti päivittäisestä toiminnasta on reipasta liikkumista. Varhaiskasvatuksessa lasten ulkoleikit ovat fyysisesti aktiivisempia kuin sisäleikit, vaikka ulkoleikeistäkin lähes puolet on kevyttä liikkumista. Opettajajohtoisten ryhmätuokioiden aikana fyysisen aktiivisuuden kuormittavuus on alhainen, mikä viittaa toimintoihin, joissa ollaan paljon paikoillaan. Fyysinen aktiivisuus on korkeimmillaan ohjatuissa liikunnallisissa sääntöleikeissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 29.) Jämsén ja kumppaneiden (2013) tutkimus osoitti, että Suomessa lasten fyysinen aktiivisuus on korkeampaa elo-syyskuussa kuin tammi-helmikuussa niin päiväkodin sisä- kuin ulkotiloissakin. Lasten vähäisempää fyysistä aktiivisuutta voidaan selittää talven kylmällä ilmastolla sekä vähäisellä valon määrällä päiväsaikaan. (Jämsén ym. 2013.)

Kyhälä ja kumppanit (2020) tutkimuksessaan havaitsivat merkittäviä eroja lasten aktiivisuudessa varhaiskasvatuspäivän aikana. Kaikissa ikäryhmissä eniten aikaa lapsilla kului päivittäisissä rutiineissa ja heikosti vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta herättivät juuri päivittäiset rutiinit, tehtävät, lukeminen ja esineleikki. Kun taas parhaiten vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta kerryttivät kaikilla fyysinen leikki, roolileikki ja 6–7-vuotiailla myös sääntöleikki. Kasvattajien tulisikin lisätä fyysisen leikin ja roolileikin mahdollisuutta päiväkodin yleisiin toimintoihin ja tarkastella sisältöjä ja ominaisuuksia fyysisesti tehokkaista kielletyistä toiminnoista. (Kyhälä, Reunamo, Valtonen & Ruismäki 2020.)



### 3.2 Liikunnan lisääminen lasten päiväkotipäivään

Paikallaanolon tauottamiseksi ja pitkien istumisjaksojen välttämiseksi lapsilla tulisi olla mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen koko varhaiskasvatuspäivän ajan ja tilaisuus liikkua kaikissa päiväkodin yleisissä toiminnoissa. Viimeaikaiset kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että noin puolet alle kouluikäisistä lapsista viettää valvellaoloaikansa enimmäkseen fyysisesti passiivisissa toiminnoissa ja suositellut päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrät jäävät saavuttamatta (Tucker 2008; Verloigne ym. 2016). Tilanne näyttää samalta myös Suomessa. Suositusten mukaan vähintään kohtuukuormitteisen liikunnan tulisi jakautua tasaisesti pitkin päivää, lyhemmät paikallaanolon jaksot tulisi tauottaa ja yli tunnin mittaisia istumisjaksoja pyrkiä välttämään. (Kyhälä ym. 2020.) Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 prosenttia saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän eli kolme tuntia päivässä. Erityistä tukea tarvitsevat lapset liikkuvat keskimäärin muita vähemmän, koska heillä ei taas ole samanlaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan kuin muilla lapsilla. Hieman yli puolet lapsista ulkoilee vielä päiväkotipäivän jälkeen, mutta heidän lisäksi on kuitenkin lapsia (noin 10 prosenttia), jotka eivät pääse iltaisin ulos leikkimään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

Kasvattajat voivat vaikuttaa lapsen fyysiseen aktiivisuuteen tai passiivisuuteen merkittävästi, esimerkiksi kehittämällä toimintakulttuuria liikuntamyönteisemmäksi vähentämällä turhia liikuntaa rajoittavia sääntöjä (Sääkslahti 2018, 171; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474), tukemalla lapsen osallisuutta liikuntakasvatuksessa (Berg & Pasanen 2015, 500–501), lisäämällä ulkotoinnin määrää (Reunamo & Pölkki 2014, 125) ja tukemalla lapsen omaehtoista liikkumista (Sääkslahti 2018, 133). Kyhälä ja kumppanit (2020) tuovat esille, että lasten aktiivisuutta estäviä kieltoja asetetaan erityisesti turvallisuuden vuoksi. Olisi kuitenkin hyvä miettiä ovatko kaikki kiellot tarpeen ja olisiko kielletyissä leikeissä jotakin sellaista mitä voisi ottaa mukaan sallittuihin leikkeihin ensin yhdessä kokeillen. (Kyhälä ym. 2020.) Lapselle tulisi antaa mahdollisuus oppia arvioimaan ja hallitsemaan liikkumiseen liittyviä riskejä. Tulisi luoda enemmän liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistaa liikkumiseen liittyviä esteitä. Lisäksi lasten käyttöön tulisi tarjota erilaisia liikuntavälineitä, kalusteita ja tavaroita liikuntaan houkutteleviksi apuvälineiksi, tehostamaan kehollisia kokemuksia sekä monipuolistamaan elämyksiä. Teknologia tulisi hyödyntää innostavalla tavalla ja antaa liikuntavälineitä lasten vapaaseen käyttöön. Lasten liikuntaa ohjaavien aikuisten tulisi suunnitella toiminta lapsia kuunnellen ja heidän tarpeitaan ajatellen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 21–25.)

Sääkslahti tuo esille, että lasten tulisi saada päivittäin monipuolisesti harjoitella motorisia perustaitoja eri ympäristöissä ja saada apua liikkumisen haasteisiin. Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja antaa tilaa omaehtoiselle liikkumiselle ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin. Lapsella on mahdollisuus osallistua viikoittain ohjattuun liikunta-tuokioon sisällä ja saada päivittäin ohjausta ulkona. Liikuntaan houkutteleva ympäristö tukee lasten omaehtoista liikuntaa ja liikuntaa rajoittavat esteet tulisi poistaa. Yhteisleikkien kautta lasten omaehtoisen liikunnan määrä kasvaa ja varhaiskasvatusta toteuttavissa paikoissa tulee olla liikuntaan soveltuva riittävä perusvälineistö, joka on lasten käytettävissä. (Sääkslahti 2018, 147–148.) Rutanen (2013) ehdottaa kasvattajat pohtimaan voisivatko lapset liikkua laajemmin jopa yli ryhmärajojen päiväkodissa. Hyvä olisi myös pohtia, onko yleisten tilojen käyttömahdollisuus aina kiinni ennalta sovituissa aikatauluissa, vai voisivatko lapset vaikuttaa myös niihin. (Rutanen 2013, 97–98.)

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman (2020) tuoreessa tutkimuksessa tuotiin esille Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoite: varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, joka kattaa lapsen noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksesta. Kyse-lyyn vastanneista 86 prosenttia ilmoitti, että tavoite on mahdollista saavuttaa. Tavoitteen rajoit-tavina tekijöinä nähtiin muun muassa lasten ikä, jolloin pienemmillä lapsilla perusrutiineihin kuuluu enemmän aikaa, henkilöstön asenteet ja lasten erilaisuus liikkujina, sillä toiset ovat luontaisempia liikkujia. (Kämppi, Inkinen, Hakonen & Laine 2020, 12.)

Päiväkodin rakennettu piha-alue on tärkeä. Lasten liikkumisen ja monipuolisen taitojen kehit-tymisen kannalta päiväkodin pihalta tulisi löytyä paikkoja kiipeämiseen, keinumiseen, tasapai-noiluun, ja mäenlaskuun, sekä tilaa erilaisille peleille ja leikeille (Pönkkö & Sääkslahti 2011). Parhaimmillaan päiväkodin piha innostaa lapsia erilaisiin leikkeihin ja mahdollistaa monipuo-lisen liikkumisen ja sitä kautta motoristen taitojen harjoittelun.

Kuten Kyhälä ja kumppanit (2020) nostavat esille, kasvattajien tulisi huolehtia lasten paikal-laanolon jaksojen tauottamisesta ja vähintään kohtuukuormitteisen fyysisen aktiivisuuden ta-saisesta jakautumisesta koko varhaiskasvatuspäivälle. Eri ikäryhmille aktivoivia toimintoja tu-lisi sijoittaa esimerkiksi opetuksen, ohjatun leikin ja rutiinien lomaan. (Kyhälä ym. 2020.) Liik-kuva varhaiskasvatus -ohjelman (2020) tutkimuksessa vastaajista yli 90 prosenttia oli sitä mieltä, että liikkuminen vähentää lasten levottomuutta. 80 prosenttia vastaajista ilmoitti, että henkilöstö toimii arjessa liikkumista edistävästi ja että lasten toiveet liikkumisesta huomioidaan toiminnassa. Varhaiskasvattajista 85 prosenttia ilmoitti ryhmänsä ulkoilevan päivittäin säällä

kuin säällä. Kaksi kolmesta vastasi, että heidän ryhmässään lapsilla on päivittäin mahdollisuus harjoitella motorisia taitoja. Lisäksi noin puolet vastasi, että henkilöstö aktivoi kaikkia lapsia liikkumaan ulkoilun aikana ja että lapsilla on vapaassa käytössä erilaisia liikuntavälineitä päivittäin. Tämän tutkimuksen tuloksissa on huomioitava, että tutkimuksen kysely osoitettiin kuntiin, jotka ovat mukana Liikkuva varhaiskasvatus -verkostossa. Tutkimukseen osallistuneet voivat olla liikuntamyönteisempiä. (Kämppe ym. 2020, 16–24.)

### **3.3 Liikkuminen luonnossa**

Luonto on sisätiloja monipuolisempi oppimisympäristö. Metsähallituksen (2015) mukaan luontoliikuntaa on kaikki aidoissa ja rakennetuissa luonnon ympäristöissä tapahtuva liikunta. Luontoliikunnan voi rinnastaa esimerkiksi käsitteeseen ulkoilu. Virtasen ja kumppaneiden (2011) mukaan ulkoilua on kaikenlainen luonnossa tapahtuva liikunta, oleskelu ja harrastaminen. Luonto mahdollistaa toiminnalliset, taiteelliset ja tutkimukselliset työtavat. Luonnossa lapsen on mahdollista hyödyntää monipuolisesti eri aisteja ja omaksua opetettava aines paremmin. Ulkotoiminnalla on opettajien kokemusten mukaan lukuisia myönteisiä fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kognitiivisia vaikutuksia. (Välimäki 2014, 53.) Luonnossa liikkuminen kehittää monipuolisesti motorisia taitoja, edistää aivojen kehitystä ja vahvistaa lasten välisiä sosiaalisia suhteita (Erickson & Ernst 2011, 97–100).

Luonnon läheisyyden ja luonnossa vietetyn ajan on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä vähäisempään ylipainoon (Cleland ym. 2008; Coombes, Jones & Hillsdon 2009). Clelandin ja kumppaneiden (2008) tutkimuksen mukaan niiden lasten joukossa, jotka viettivät enemmän aikaa ulkona, oli yli 30 prosenttia vähemmän ylipainoisia lapsia vähän ulkoileviin verrattuna. Luonnon yhteys painoon on todettu myös Coombesin, Jonesin ja Hillsdonin (2009) tutkimuksessa, jossa puiston lähellä asuvien kaupunkilaisten keskuudessa esiintyi muita vähemmän ylipainoa ja liikalihavuutta. Liikunnallisten taitojen oppimisen kannalta ei ole samantekevää, minäkalaisessa ympäristössä lapsi liikkuu ulkona. Fjørtoft (2001 & 2004) on tutkinut luonnon ympäristön vaikutusta 5–7-vuotiaiden norjalaisten lasten motoriselle kehitykselle ja motoristen taitojen oppimiselle. Fjørtoftin mukaan luonnossa, kuten metsässä, tapahtuva leikki kehittää merkittävästi lasten motorista pätevyyttä. Erityisesti luonnossa leikkiminen kehittää tasapaino- ja koordinaatiokykyjä. Fjørtoftin kokeellisessa tutkimuksessa koeryhmän lapset leikkivät vuoden ajan päivittäin 1–2 tuntia metsässä hoitopäivän aikana. Verrokkiryhmän lapset viettivät saman ajan ulkona leikkikentällä. Tutkimuksen motorisia taitoja testanneessa alkutestissä koeryhmän

lapset saavuttivat keskimäärin huonommat tulokset, kuin verrokkiryhmän lapset. Kuitenkin vuoden jälkeen tehdyssä lopputestissä metsässä leikkineiden lasten tulokset olivat verrokkiryhmää paremmat. (Fjørtoft 2001, 2004.)

Nevalaisen (2017) pro gradu -tutkielmassa käsiteltiin päiväkotien liikuntaolosuhteita ja niiden yhteyttä lasten motorisiin perustaitoihin. Tutkimusaineisto kerättiin osana Taitavat Tenavat -tutkimusta, johon osallistui 37 päiväkotia eripuolilta Suomea. Tutkimukseen osallistuneista päiväkodeista noin 70 prosentilla oli mahdollisuus liikkua viikoittain metsämaisessa maastossa, joko päiväkodin omalla pihalla tai sen ulkopuolella. Päiväkodin pihalla sijaitsevan metsämaisen maaston todettiin olevan yhteydessä 4-, 6-, ja 7-vuotiaiden lasten parempiin motorisiin perustaitoihin. Yhteyttä viikoittaisen metsässä leikkimisen ja motoristen taitojen välillä ei kuitenkaan löytynyt tilastollista merkitsevyyttä. Tutkimustuloksista pääteltiin, ettei viikoittainen metsässä liikkuminen ole vielä riittävä määrä kehittämään lapsen motorisia taitoja merkittävästi toisia ympäristöjä enempää. Tutkimuksessa nousi esille vaihteleva vapaan leikin määrä päiväkodeissa. Vapaan leikin määrä vaihteli päiväkodeissa yhdestä tunnista neljään ja puoleen tuntiin päivässä. Ulkona vapaata leikkiä oli keskimäärin enemmän kuin sisällä. Myös ohjattua liikuntaa oli keskimäärin useammin ulkona kuin sisällä. Joissakin päiväkodeissa ei kuitenkaan ollut ohjattua liikuntaa ulkona ollenkaan. (Nevalainen 2017.)

Luonnon monimuotoisuuden vähenemisellä ja allergioiden lisääntymisellä on suora yhteys toisiinsa. Monimuotoisessa ympäristössä elävillä on vahvempi immuunijärjestelmä kuin yksipuolisessa ympäristössä elävillä. Olisikin suotavaa antaa lasten olla kosketuksissa maaperän kanssa, jotta maaperän hyvät mikrobit vahvistaisivat immuunijärjestelmää. (Karlsson 2014.) Luonnossa liikkuminen vaikuttaa lapseen rauhoittavasti ja ehkäisee häiriökäyttäytymistä sekä vähentää levottomuutta (Metsähallitus 2015). Kuo ja Faber (2004) nostavat esiin kansainvälisen Hartingin tutkimuksen (1993) ja kirjoittavat artikkelissaan ympäristön vaikutuksesta ADHD-lasten käyttäytymiseen. Tutkimuksen mukaan luonnossa vietetty aika vähensi ADHD-lasten oireilua. Sillä ryhmällä, joka opiskeli ulkona, oli kolminkertaisesti vähemmän häiriökäyttäytymistä sisällä opiskelleisiin verrattuna. Myös oppimistuloksiin luonnossa oppimisella on positiivisia vaikutuksia. (Kuo & Faber 2004, 1580–1586.)

Puoli päivää pihalla -hankkeessa pyritään lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta ulkotoimintaa kehittämällä. Ohjattu ulkotoiminta aktivoi lapsia leikkimään ja liikkumaan entisestään. Käsitelen tarkemmin ohjattua ulkotoimintaa kappaleessa 4.2.

## 4 Ulkotoiminta päiväkodissa

Nykyään oppimista nähdään tapahtuvan kaikkialla, mikä on laajentanut koskemaan oppimisympäristökäsitettä myös päiväkodin ulkopuolella. Oppimisympäristö käsitettä on jäsennetty eri tavoin. Oppimisympäristö voidaan määritellä paikaksi, tilaksi, yhteisöksi tai toimintakäytännöksi, jonka tarkoitus on edistää oppimista. (Manninen ym. 2007, 22.)

Luonnossa tapahtuva kokemuksellinen oppiminen mahdollistaa havaintojen tekemisen monipuolisesti tutkimalla, aistimalla ja kokemalla asioita henkilökohtaisesti. Kokemukselliseen oppimiseen kuuluu oleellisesti omien tietämysten, arvioiden sekä havaintojen jakaminen. (Pärikka-Nihti 2011, 55.) Jo Pedagogi Friedrich Fröbelin vuonna 1837 avatussa ensimmäisessä lastentarhassa Fröbel arvosti lasten omaa vapaata leikkiä sekä työtehtäviä, ja erityisesti luonto ja luonnossa tehtävä työ oli hänen mukaansa merkityksellistä. Lastentarha-nimi juontuu siitä, kun lapsia hoidettiin puutarhassa ja opettaja toimi samalla puutarhurina. (Helenius 2001, 48–51.) Myös kansanlastentarhoissa ulkotoiminta oli tärkeä osa lastentarhapäivää (Lujala 2007, 118; Puuronen 2017, 64).

Sääkslahti ja kumppanit (2018) korostavat, että lasten kokonaisaktiivisuutta edistävät esimerkiksi motoriset perustaidot ja liikkuminen ulkona. Varhaiskasvatuksen ulkoinen oppimisympäristö on lähimmillään päiväkodin oma piha. (Sääkslahti ym., 2018.) Mikäli lapsi saa pienestä pitäen olla kosketuksissa lähiluonnon kanssa, hänelle kehittyy luonteva ja kunnioittava suhde siihen. Luontoon tutustuminen ja toimiminen luonnossa kasvattavat lapsen tietoisuutta ja antavat pohjan ympäristövastuullisuudelle sekä kasvattavat myös lapsen toimintavalmiuksia. (William 2004, 44.) Hämäläinen (2018) mainitsee ympäristön huolehtimisen perustaksi varhaislapsuudessa muotoutunutta myönteistä luontosuhdetta.

Reunamo (1999) tutki 3–7-vuotiaita lapsia Helsingin eri alueiden päiväkodeissa ja havaitsi, että lapsilla on paljon aikaa vapaaseen leikkiin ja ulkoilu vie myös suuren osan aamupäivän toiminta-ajasta. Lasten aamupäivästä sisä- ja ulkoleikkeihin kului lähes 60 prosenttia ajasta. Itse ohjatun toiminnan piirissä lapsi vietti vähän aikaa. Tutkiessa toiminnan jakautumista ulkoleikin aikana, tutkimus osoitti lasten suurimman osan ajasta leikkivän yhteisleikkejä ja yhdessäolon olevan toiseksi yleisintä toimintaa ulkoilun aikana. Seuraavaksi yleisintä toimintaa olivat roolileikit ja sääntöleikit, sitten orientoituminen ja yksinleikki. Muiden toimintojen, kiellettyjen toimintojen sekä töiden ja tehtävien osuus olivat vähäisiä ulkotoiminnassa. Reunamon mukaan ulkotoiminta on paljon hajanaisempaa kuin verrattuna sisäleikkitoimintaan. (Reunamo 1999.)

Ruotsalainen ympäristöpsykologi Fredrika Mårtensson on tutkinut, miten leikkien luonne muuttuu, kun leikitään päiväkodin sisätilojen sijasta päiväkodin pihalla. Pihalla siirtymät leikeistä toiseen käyvät puolestaan jouhevammin. (Mårtensson 2004.)

Reunamo ja Pölkki (2014) nostavat tutkimuksessaan esille merkille pantavan asian, että 74 prosenttia vapaan ulkoilun ajasta aikuisella ei ole varsinaista kontaktia lapsiin. Tulos viittaa siihen, että vapaan ulkoleikin aikana kasvattajat eivät ota aktiivista roolia lasten toiminnan muokkauksessa ja usein aikuisen keskeiseksi tehtäväksi nostavat lasten turvallisuudesta huolehtimisen ulkoilun aikana. Ulkoilun aikana lapset pääsevät kehittämään toimintaansa vapaasti kaverien kanssa ja ulkotoiminnassa on vähemmän rajoituksia, mutta ohjauksen vähäisyys voi aiheuttaa, että osa lasten leikeistä jää kehittymättä. Aikuisen rooli on luoda lapsille rikastavaa lähikehityksen vyöhykettä. (Reunamo & Pölkki 2014, 130–133.)

#### **4.1 Päiväkodin ulkotoiminnan historiaa**

Lastentarha-aatteen isä Friedrich Fröbel piti luontoa kasvatuksen innoittajana. Suomessa lastentarhakasvatuksen pohjana on ollut kristillinen etiikka sekä Fröbelin kasvatustilafilosofisiin näkemyksiin perustuva lastentarhatoiminta. Keskeisiä toimintamuotoja olivat leikki ja työ. Fröbelin lastentarhassa olikin puutarha, ja työkasvatus oli tärkeää. Työskentelymuotojen taustalla oli kasvatustilafilosofia, jonka perustana oli elämänyhteys eli Jumalan, luonnon ja ihmisen välinen kiinteä vuorovaikutus. Tämä lastentarhapedagogiikan peruslähtökohta muodosti jokapäiväisen kasvatustyön perustan. (Lujala 2007, 118.) Lujala (2007, 108–111) on väitöskirjassaan tarkastellut Oulun ensimmäisen kansanlastentarhan toimintaa ja tuo esille, että ympäristön suunnitellulla oli merkitystä lastentarhantööhön ja pedagogiikan keskeisiä ajatuksia olivat kodinomaisuus ja luonnonläheisyys.

Puuronen (2017) tutki pro gradu -tutkielmassaan Ebeneserin lastentarhan toimintaa 1900-luvun alkupuoliskolla haastatteleamalla 1920–1950-luvuilla lapsina Ebeneserin lastentarhassa olleita nykyisiä aikuisia. Ebeneserin lastentarhan toiminta koostui erilaisista toiminnoista, ja lastentarhan toimintaan kuuluivat vahvasti rutiinit sekä vaihtelevat toiminnot sisällä ja ulkona. Lastentarhan ulkona tapahtuva toiminta oli vapaampaa. Ulkona oli paremmin tilaa leikkiä erilaisia leikkejä, juosta ja tehdä eri vuodenaikoihin liittyviä työtehtäviä. Ulkoleikkivälineinä oli keinuja, hiekkalaatikko, leikkimökki, puolapuita, vanteita, erilaisia rattaita ja autoja, jotka olivat tehty puusta ja alumiinista. Työtehtävinä ulkona olivat talvisin lumityöt, kesäisin pihan haravoitusta, kunnostustöitä, maalaamista, kasvimaan laittoa ja hoitamista. (Puuronen 2017, 45–64.)

Nykyajan päiväkodit ovat usein etääntyneet kauas alkuperäisestä lähtökohdasta ja kokemuspäiseen oppimiseen on vähemmän mahdollisuuksia. Suurin osa toiminnasta tapahtuu sisätiloissa. Lasten ulkona toimimisen juuret ovat pitkällä ja jo kansanlastentarhan aikaan hyödynnettiin ulkotoimintaa lasten lastentarhapäivissä. Nykyään luonnon ja ulkotoiminnan hyödyt ymmärretään entistä paremmin ja yksi merkittävä luontoliikunnan ja ulkotoiminnan kouluttaja Suomessa on Suomen Latu. Suomen Latu kouluttaa aktiivisesti varhaiskasvattajia ja koulutuksen punaisena lankana toimivat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja luonnon mahdollisuudet sen toteuttamisessa. (Suomen latu 2020.)

## **4.2 Ohjattu ulkotoiminta**

Tutkimukset ovat osoittaneet, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin, kun heillä on mahdollisuus vapaaseen, omaehtoiseen leikkiin. Lapset, jotka leikkivät paljon pihalla ovat fyysisesti aktiivisempia kuin lapset, jotka viettävät vastaavan ajan sisätiloissa. Ulkona on enemmän tilaa ja vapautta olla fyysisesti aktiivinen ja ulkona on mahdollista käyttää monipuolisemmin erilaisia välineitä. (Sääkslahti 2018, 133.) Lähiympäristö on oivallinen oppimisympäristö varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisen pedagogisen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Sääkslahti ym. 2018). Tutkimustulokset osoittivat, että lasten motorisissa taidoissa on merkittäviä eroja ja aikuisilla on tärkeä rooli lasten motoristen taitojen kehittämisessä. (Rintala ym. 2016).

Parikka-Nihti ja Suomela (2014) sanovat, että monipuolinen toimintaympäristö luo mahdollisuudet oppia eri tavoin ja että lapset saavat erilaisia kokemuksia ulkona kuin sisällä. Luonnolliset ympäristöt tuottavat myös hyvää oloa ja voivat olla terapeutisia. He toteavat myös, että lasten ympäristö- ja kestävä kehityksen kasvatusta voi alkaa omasta lähiympäristöstä sekä sitä ihmettelemällä, ihailemalla ja havainnoimalla ja siinä liikkumalla ja leikkimällä. He jatkavat, että median ja erilaisten verkostojen lisäksi päivähoitolaisten luonto- ja ympäristökuvaan vaikuttavat päivähoitoon henkilöstön arvot, kiinnostuskohteet, toiminta ja käsitykset luonto- ja ympäristökasvatuksesta. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 77, 12.)

Berg, Pihlajamaa ja Polvinen (2012) tuovat esille julkaisussaan, että luonto mahdollistaa leikkien ohessa motoristen perustaitojen kehittymisen. Luonnossa liikkumisen voidaan todeta kehittävän kehon hallintaa sekä parantavan fyysistä kuntoa. Lisäksi lasten herkkyyden havainnoida ympäristöä ja sen ilmiöitä lisääntyy. Leikit ja mielikuvitus rikastuu luonnossa leikkiessä. Kielellinen kehitys ja sanavarasto laajenevat, kun leikkien hyödynnetään ympäristöä ja nimetään

niitä uudelleen. Luonnossa leikkiminen vaikuttaa myös lasten sosiaalisiin taitoihin positiivisesti, yhteistyötaidot kehittyvät ja ryhmähenki parantuu. (Berg, Pihlajamaa & Polvinen 2012, 58–59.)

Aikuisen roolilla ulkoilussa on merkitystä ja aikuiset vaikuttavat lasten liikkumiseen myös oman toimintansa avulla. Lapsi havainnoi luontevasti sitä mitä aikuinen tekee ja miten hän suhtautuu ulkoiluun. Lapset tarvitsevat aikuista sitoutuakseen ja aloittaakseen pelaamisen tai jonkin muun toiminnan. Alkuun päästyään lapset osaavat itse kannatella toimintaa paremmin. (Reunamo & Pölkki 2014, 125, 132.) Jämsén ja kumppanit (2013) nostivat artikkelissa esille, että yleensä varhaiskasvattajat seisovat tai istuvat paikoillaan ulkoilun ajan, mikä ei lisää lasten fyysistä aktiivisuutta, vaan pahimmillaan lisää passiivisuutta lapsen pysytellessä paikoillaan lähellä aikuista. Varhaiskasvattajan innostaessa lasta liikkumaan, lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy. (Jämsén ym. 2013.) Paakkinen (2012) tuo tutkimuksessaan esille, että lasten fyysinen aktiivisuus on korkeampaa kannustetuissa kuin kannustamattomissa tilanteissa. Tärkeää olisi-kin kannustaa lapsia fyysiseen aktiivisuuteen juuri suullisin keinoin. Tämä voidaankin nähdä yhtenä keinona edistää lasten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. (Paakkinen 2012, 52.)

Ohjattu liikunta ei automaattisesti tarkoita korkeampaa fyysistä aktiivisuutta, tai parempia edellytyksiä taitojen kehittymiselle. Laukkanen (2007) havaitsi, että ohjatustakin liikunnasta hyvin suuri osa, jopa yli puolet ajasta on hyvin passiivista toimintaa, esimerkiksi odottelua, sivusta seuraamista ja jonottamista. Taidot, joita tuokioiden aikana harjoiteltiin, olivat hyvin yksipuolisia, pääasiassa juoksemista, hyppäämistä ja kävelemistä. (Laukkanen 2007.) Ohjattu liikunta tulee suunnitella lapsia kuunnellen ja lasten tarpeet huomioiden. Suunnittelun tulisi varmistaa, että liikkumiseen on mahdollista käyttää mahdollisimman paljon aikaa ja jonottaminen ja odottelu olisivat vähäistä. Ohjattua liikuntaa tulisi järjestää ryhmille viikoittain, ja toisaalta yksilötasolla ohjaamista tulisi tapahtua päivittäin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 27–28.)

Reunamo ja Pölkki (2014) tuovat tutkimuksessa esille uusia tapoja toteuttaa ulkoilua. Kun ohjattuja leikkejä ja pelejä lisätään pihalle ja ympäristöön, lapsella on mahdollisuus valita vapaan leikin ja ohjatun tuokion väliltä. Liikkumisen mahdollistajana otettiin käyttöön pihalla jokaiselle ryhmälle oma ulkoilu-aika, jolloin muut ryhmät eivät tule pihalle. Näin voidaan lasten mielenkiintoa peleihin ja leikkeihin lisätä ja mahdollistaa enemmän ohjattuja tuokioita pihalla. Kun liikutaan pienemmissä ryhmissä, voidaan paremmin kannustaa ja innostaa lapsia, jotka eivät niin mielellään liiku. (Reunamo & Pölkki 2014, 134–135.)



Suomessa varhaiskasvatuksessa on käytössä hyvin monenlaisia luontotoiminnan toteuttamisen muotoja. Erilaiset luontopäiväkodit, luonnossa toimivat päiväkotiryhmät sekä metsäkerhot ovat yleistyneet viime vuosina. Ohjatun ulkotoiminnan toteuttamiseksi päiväkodeissa on Suomen ladulla olemassa valmiita toimintatapoja, kuten luonnossa kotonaan, metsämörri, muumien ulkoilukoulut ja tunteet hukassa. Ohjattua ulkotoimintaa toteutetaan Luonnossa kotonaan -päiväkodeissa, jonka ydinajatuksena on toimia ulkona ympäri vuoden. Luonnossa kotonaan -päiväkodeissa ulkoillaan runsaasti useita tunteja päivässä ja käydään useamman kerran viikossa retkillä läheisessä luonnossa. Toiminnan ytimessä ovat kiireettömyys ja yhdessä tekeminen ja oleminen. Lisäksi tärkeää on leikki ja luonnossa liikkuminen. Metsämörri-toiminnassa koulutetut ohjaajat käyvät viikoittain metsämörri-retkillä lasten kanssa. Metsämörri on satuhahmo, joka innostaa lapset lähiluontoon leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan. Toiminta perustuu koko kehon kokemukselle ja kaikkien aistien käytölle. Tavoitteena on luonnon suojeleminen, luontotuntemus ja luonnossa viihtyminen sekä ulkoiluelämään innostuminen. Metsämörri-toiminnassa lauletaan, leikitään, kuunnellaan satuja, liikutaan, tehdään tutkimustehtäviä, havainnoidaan luontoa, opitaan luonnosta ja syödään eväitä. (Nikkinen 2001, 27.)

Muumien ulkoilukoulussa lapset ja perheet liikkuvat monipuolisesti luonnossa. Toiminta on lapsilähtöistä ja luonnossa seikkaillaan leikkien ja liikunta- sekä retkeilytaitoja oppien muumi-laakson asukkaiden innoittamana. Tunteet hukassa on metsäseikkailu, joka opettaa erilaisia tunteita ja niiden ymmärtämistä, luonnon ja eläinten kunnioittamista. Luonto toimintaympäristönä -koulutus antaa ideoita lapsiryhmien kanssa lähiluonnossa toimimiseen. (Suomen latu 2020.)

### **4.3 Luonto oppimisympäristönä**

Ympäristöllä on todettu olevan suuri merkitys pienten lasten liikkumisessa (Pönkkö & Sääkslahti 2013), minkä takia voidaankin olettaa, että fyysinen ympäristö vaikuttaa merkittävästi myös lasten fyysiseen aktiivisuuteen, motoriseen oppimiseen sekä kehitykseen (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 195; Zimmer 2001, 59). Lasten mielestä, minkälainen ympäristö tahansa voi olla sopiva liikkumiselle, sillä lapset näkevät ympäristön sekä itseään ympäröivän tilan kiinnostavana paikkana liikkumisen toteuttamiseen, niin sisätiloissa kuin ulkonakin (Soini, Laukkanen, Mäki & Reunamo 2016, 44–48). Lasten kokemusten mukaan mieluisimmiksi leikkipaikoiksi ilmenevät erilaiset rakentamattomat tilat. Rakentamattomat tilat nähdään

erityisen hyvinä liikkumispaikkoina, sillä niissä lapsilla on mahdollisuus toteuttaa mielikuvitustaan ja ne nähdään usein myös turvallisina, toimintarajoitteettomina liikkumisen mahdollistajina. (Sääkslahti 2018, 204.)

Luonto on meille suomalaisille luonteva oppimis- ja toimintaympäristö. Metsä ja ympäröivä luonto muodostavat yhden varhaiskasvatuksen käytetyimmistä toimintaympäristöistä. Luontoympäristön tarkkailu fyysisestä ulottuvuudesta käsin tarjoaa loistavan kontekstin lasten identiteetin muodostumiselle, sillä luontoympäristö tuottaa lapsille rikkaampia mielikuvia ja kokemuksia kuin perinteinen luokkahuonetyöskentely. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 51.) Päiväkodin piha ja lähialueet muodostavat tärkeän osan päiväkotien oppimisympäristöä. Luonto ja lähimetsä ovat osa lähiympäristöä, jotka tarjoavat mahdollisuuksia sekä runsaasti toiminnanmahdollisuuksia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen toteutumiselle. (Manninen ym. 2007, 93.) Onnistunut oppimisympäristö kehittää monipuolisesti lapsen elämässään tarvitsemia taitoja. Metsässä voi aistia luontoa ja tutustua vuodenaikojen vaihteluun, laskea käpyjä, opetella kunnioittamaan luontoa, hiljentyä kuuntelemaan ja miettiä, miten ennen elettiin (Reunamo, Virkka & Hietala 2014, 119).

Kyttä on tutkinut (2003) väitöskirjatyössään lapsiystävällistä ympäristöä ja toteaakin, että lapsi tarvitsee toimintaympäristössään aktiviteettimahdollisuuksia ja liikkumisvapautta. Kytän mukaan lapsiystävällinen ympäristö koostuu elinpiireistä, jotka tarjoavat lapsille rikkaita tarjoumia sekä mahdollistavat lapsen itsenäisen liikkumisen. Lapsilähtöinen ympäristö haastaa lapset tutkimaan, löytämään asioille uusia merkityksiä sekä muuttamaan omia käsityksiään. Sama oppimisympäristö voi tarjota lapsille erilaisia toimintamahdollisuuksia. (Kyttä 2003, 90).

Hämäläinen (2018) tuo esille ympäristökasvatuksessa luontosuhteen rakentamisen tärkeyden. Luonnossa vietetty aika ja luonnon henkilökohtainen kokeminen kasvattavat lapsia luonnon kunnioittamiseen ja vastuun kantamiseen, suvaitsevaisuuteen sekä kestäväen kehityksen toimintaan. Myönteinen luontosuhde on perusta vastuulliselle, kestäväälle elämäntavalle, johon kuuluu ympäristöstä ja toisista ihmisistä huolehtiminen. Luontosuhteen perusta luodaan jo varhaislapsuudessa leikkien ja havaintoja tehden. Luontosuhteella on suuri merkitys myös yksilön identiteetin kehittymiselle, sillä lähiympäristön lisäksi lapsi kasvaa omat lähtökohtansa tuntevaksi kansalaiseksi. Ja tulee tietoiseksi omasta kulttuurista, yhteisön juurista ja historiasta. (Hämäläinen 2018, 11.)

Puhakka (2018) nostaa esille luonnossa olemisen lukuisat hyödyt. Hän mainitsee Hämäläisen (2018) tavoin, että myönteiset, elvyttävät luontokokemukset voivat edistää ympäristövastuullista käyttäytymistä. Varhaiset luontokokemukset vaikuttavat ympäristöherkkyyteen eli empaattiseen suhtautumiseen ympäristöä kohtaan, joka on tärkeä ehto ympäristövastuullisuudelle. Puhakka (2018) jatkaa, että luonnossa olemisen on todettu parantavan mielialaa ja itsetuntoa, vähentävän kielteisiä tuntemuksia sekä lisäävän yleistä henkistä hyvinvointia, mikä vaikuttaa myönteisesti tunteisiin ja käyttäytymiseen. Tutkimuksissa on havaittu luonnon myönteinen vaikutus myös lasten itsetuntoon ja henkiseen hyvinvointiin. Kognitiivisten hyötyjen osalta tutkimukset osoittavat, että luonnonympäristössä oleskelu lisää tarkkaavaisuuden palautumista ja vähentää henkistä uupumusta. (Puhakka 2018, 19.)

Terveydellisistä syistä luonnolla on myös tärkeä rooli. Kosketus luontoon on erityisen tärkeää lapsuudessa, jolloin immuunijärjestelmä pitkälti kehittyy. Luonnossa oleminen vahvistaa ihmisen vastustuskykyä lisäämällä valkosolujen tuotantoa ja lisäksi luontokontakti monipuolistaa ihmisen mikrobiomia ja sitä kautta parantaa elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa. Myös paljon kasvillisuutta sisältävillä pihoiden on todettu lasten stressitason olevan alhaisemman ja psykologisen hyvinvoinnin tason korkeamman. Runsas ulkoilu vihreässä, monipuolisessa ja korkeatasoisessa ympäristössä on yhdistetty terveelliseen ruumiinrakenteeseen ja pitkiin yöuniin. Myös UV-säteilyn määrä pysyy kohtuullisena paljon kasvillisuutta sisältävillä pihoiden. Kansainvälisten tutkimusten perusteella viherpihat monipuolistavat lasten leikki- ja oppimismahdollisuuksia, edistävät motorista kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta, parantavat keskittymiskykyä ja tehtävistä suoriutumista sekä vahvistavat luontosuhdetta ja ympäristövastuullisuutta. Ulkona opettamisen monipuoliset hyödyt voidaan parhaiten saavuttaa rikkaassa lähiluonnossa ja mielekkäässä pihaympäristössä toimimalla. (Puhakka 2018, 20.)

Metsä ja ympäröivä luonto muodostavat yhden varhaiskasvatuksen käytetyimmistä toimintaympäristöistä (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 51). Luonto sekä piha, leikkipuistot, liikunta-alueet ja muut rakennetut ympäristöt ovat varhaiskasvatuksen oppimisympäristöjä. Ne tarjoavat kokemuksia, materiaaleja ja monipuolisia mahdollisuuksia leikkiin ja tutkimiseen. Niitä voidaan myös hyödyntää liikunta- ja luontoelämysten ja oppimisen paikkoina, sillä luonnonympäristö tarjoaa itsessään monipuolisia mahdollisuuksia motoristen perustaitojen oppimiselle. Erilaiset pintojen muodot ja kasvillisuus tarjoavat liikkumiselle haasteita ja mahdollisuuksia kehittää liikkumistaitoja. Luonto ja rakennettu ympäristö nähdään varhaiskasvatuksessa monipuolisia kokemuksia, mahdollisuuksia ja materiaaleja tarjoavana oppimisympäristönä, joita hyödynnetään, niin liikunta ja luontoelämysten, kuin oppimisen paikkoina. Myös yhteistyö eri

toimijoiden kanssa mahdollistaa oppimisympäristöjen rikastamisen vierailemalla esimerkiksi kirjastossa, museossa ja kulttuuriperintökohteissa. (Opetushallitus 2019, 32–33.)

Luontoympäristössä kokemukselliset, pelilliset ja aistilliset sekä tutkimukselliset ja taiteelliset työtavat ovat helppoja ja luonnollisia tapoja toimia. Kokemukselliselle oppimiselle ominaista ajattelemista harjoitellaan päättelämällä, ratkaisemalla ongelmaratkaisutehtäviä sekä käyttämällä mielikuvitusta, kekseliäisyyttä ja uteliaisuutta. (Kettunen & Laine 2017, 10.) Konkreettisten kokemusten hyödyntäminen on tehokasta, koska oppimista syntyy oppilaiden omien kokemusten, sekä välittömästi saatavan palautteen avulla. Oppiminen hyödyntäen eri aisteja, antaa myös vahvemman muistijäljen. (Vuorinen 2001, 180–181.)

Ympäristökasvatuksen kautta lapsen luontosuhde ja vastuullinen toimiminen ympäristössä vahvistuu. Häntä opetetaan kunnioittamaan luontoa, kasveja ja eläimiä retkeilemällä sekä rakentamassa ympäristössä että luonnossa. Erilaiset ympäristöt ovat lapselle sekä oppimisympäristöjä että oppimisen kohteita. Ympäristökasvatuksella ohjataan lasta kasvamaan kohti kestäväää elämäntapaa ja harjoitellaan siihen tarvittavia käytännön taitoja esimerkiksi kierrätys, vastuullinen ruokailu, tavaroiden uusiokäyttö ja energian säästäminen. Myönteiset kokemukset luonnosta ja lasta kiinnostavien kohteiden tutkiminen sekä luonnon kokeminen esteettisenä ja rauhoittavana paikkana opettavat lasta nauttimaan luonnosta ja lähiympäristöstä. (Opetushallitus 2019, 45.)

Ulkoinen ympäristö tarjoaa myös hyvät mahdollisuudet tutkia matematiikkaa ja luonnontieteitä konkreettisesti ja toiminnallisesti. Lapsia motivoivat ulkona leikkiessä ja toimiessa havainnointi, asioiden, ilmiöiden ja esineiden vertailu, luokittelu ja järjestykseen laittaminen. Luonnonmateriaalit soveltuvat hyvin käytettäväksi niin matematiikan peruskäsitteiden kuin luonnon ilmiöiden oppimiseenkin. Tutkiminen, kokeileminen ja ongelmien ratkaisu saavat aikaan keksimistä, luovuutta ja ymmärryksen iloa. Uusien asioiden oppiminen itse havainnoiden, kokeiluiden ja ihmettelemisen avulla saa lapsessa aikaan pysyvämmän muistijäljen kuin jos se olisi opittu esimerkiksi kuvista, kirjoista tai mediasta. Lisäksi toisten lasten kanssa jaettu tieto ja vuorovaikutuksellisuus tuovat oppimiseen mielekkyyden. Sosiaaliset taidot harjaantuvat ja lapset kokevat oppimisen iloa. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 89–90.)

#### **4.4 Puoli päivää pihalla -hanke**

Syksyllä 2020 käynnistyi Oulun kaupungin varhaiskasvatuksessa Puoli päivää pihalla -hanke, jonka tavoitteena on lisätä lasten päiväkotipäiviin lisää ulkoilua, retkeilyä ja liikkumista (Mun

Oulu 2020). Puoli päivää pihalla -hanke on osana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa, joka on entiseltä nimeltään Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma on perustettu vuonna 2015 ja vuonna 2020 ohjelma muutti nimensä Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaksi. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteena on lisätä liikkumista lasten päivään, erityisesti lapsilähtöisiä toimintatapoja lisäämällä. Ohjelma on laajan asiantuntijaverkoston ja pilottipäiväkotien yhteistyöllä kehitetty valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, ja sen tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle liikkumisen ilo sekä riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. (Liikkuva varhaiskasvatus 2018.)

Puoli päivää pihalla -hanke on kolmivuotinen ja siinä on mukana vaihteittain kaikki Oulun kaupungin kunnalliset päiväkodit. Myös perhepäivähoitajilla ja yksityisillä päiväkodeilla on mahdollisuus osallistua hankkeeseen. Hankkeella pyritään vahvistamaan kestävää ja liikunnallista elämäntapaa lapsille. Lisäksi sen toivotaan lisäävän liikuntaa ja siirtävän opetuksellisia tilanteita yhä enemmän ulos. (Mun Oulu 2020.)

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria liikunnallistetaan ulkona oppimisen ja ulkoilmakasvatuksen osalta vahvistamalla varhaiskasvatuksen henkilökunnan pedagogista osaamista ulkona sekä luomalla uusia olosuhteita. Henkilöstön osaamista vahvistetaan koulutuksin, verkostoitumalla sekä yhteisillä tapahtumilla. (Oulun kaupunki 2020.) Puoli päivää pihalla -hankkeen yhtenä tavoitteena on innostaa päiväkoteja hyödyntämään lähiympäristöään aktiivisesti. Hankkeen myötä kaikkien kunnallisten päiväkotien lähiympäristö kartoitetaan liikuntapaikkojen, kulttuuri-, luonto- ja retkikohteiden sekä mäkien, nyppylöiden ja puistojen näkökulmasta. Kohteista laaditaan kartta, johon paikat nimetään ja kartta on käytettävissä päiväkotien lisäksi perheiden arjessa liikkumista ja ulkoilua lisäävänä asiana. (Mun Oulu 2020.)

Puoli päivää pihalla -hankkeen kautta pyritään tukemaan liikuntavastaavien tehtävää varhaiskasvatuspäivän liikunnallistamisessa. Tiiviillä yhteistyöllä vahvistetaan osaamista ja myönteistä ilmapiiriä sekä luonnon ottamista osaksi päiväkodin arkea. Hankkeen avulla varmistetaan, että jokaisella lapsella on mahdollisuus monipuoliseen ulkoiluun, liikkumiseen, oppimiseen ja liikunnan iloon päivittäin sekä opetellaan hyödyntämään monipuolisesti erilaisia oppimisympäristöjä ulkona ja luonnossa. Lisäksi kehitetään alueille perheliikuntaa, joihin on tavoitteena saada kolmas sektori mukaan. (Oulun kaupunki 2020.)

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa esitellään aluksi tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset, minkä jälkeen kuvataan tutkimuksen kohdejoukkoa. Seuraavassa alaluvussa kerrotaan aineiston keruusta, jonka jälkeen kuvataan aineiston käsittelyä ja analyysimenetelmää. Viimeisessä alaluvussa käsitellään, kuinka olen analysoinut aineiston sisällönanalyysimenetelmän avulla.

### 5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Oulun varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkotien ulkotoimintaa rajoittavista ja edistävistä tekijöistä. Lisäksi tarkoituksena on tuoda esille ulkoliikunnan määrää päiväkodeissa ja varhaiskasvatuksen henkilöstön esille nostamia koulutuksia, jotka tukevat ulkotoiminnan lisäämistä. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten paljon päiväkodeissa on ohjattua ulkoliikuntaa?
2. Mitkä asiat rajoittavat ulkoliikunnan ja ohjatun ulkotoiminnan lisäämistä?
3. Mitkä asiat edistävät ulkotoimintaa ja sen lisäämistä?
4. Millainen koulutus tukisi ulkotoiminnan lisäämistä?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla kuvataan ohjatun ulkotoiminnan määrää päiväkodeissa päivittäin ja viikoittain. Toinen tutkimuskysymys käsittelee varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä siitä, mitkä asiat rajoittavat ohjattua ulkoliikuntaa, ulkotoimintaa ja ulkoliikunnan ja ohjatun ulkotoiminnan lisäämistä. Kolmas tutkimuskysymys puolestaan nostaa esille, mitkä asiat vastaajien mukaan edistävät ulkotoiminnan lisäämistä. Neljäs tutkimuskysymys tuo esille, mitkä ja millaiset koulutukset tukevat ulkotoimintaa ja sen lisäämistä. Seuraavaksi esittelen tutkimuksen kohdejoukon, aineiston keruuta, aineiston käsittelyä ja analyysimenetelmää.

### 5.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksen aineisto on kerätty Zeffi-kyselylomakkeella Oulun varhaiskasvatuksen henkilöstöltä. Kaupungin päiväkotien päiväkotiryhmistä kyselyyn vastasi vain yksi henkilö ryhmää kohden. Tutkimukseen osallistui 190 henkilöä ja vastausprosentti oli noin 42 prosenttia.

Suurin osa kyselyyn vastanneista eli noin 79 prosenttia ilmoitti päiväkodin sijaitsevan kaupungissa, keskustan ulkopuolella. Kun taas vastaajista noin 13 prosenttia ilmoitti, että päiväkotij sijaitsee maaseudulla, kirkonkylällä tai asutuskeskuksessa ja vain noin 7 prosenttia ilmoitti, että päiväkotij sijaitsee kaupungin keskustassa.

Päiväkotiryhmässä lapsia oli 10–20 yli 70 prosentilla, yli 20 lasta alle 30 prosentilla ja alle 10 lasta vähän yli prosentilla. Vastuuikäisiä ryhmässä oli kolme yli 80 prosentilla, kaksi noin 10 prosentilla ja neljä alle 10 prosentilla. Ryhmän lasten ikäjakauma oli noin 20 prosentilla kyselyyn vastaajista 0–3 vuotta ja reilu 37 prosentilla vastaajista 3–5 vuotta. Ryhmässä 5–6-vuotiaita oli noin 24 prosentilla ja noin 18 prosenttia vastasi kohdan muu, mikä.

### **5.3 Aineiston keruu**

Eskola ja Suoranta (1999) toteavat, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto voidaan kerätä monin eri tavoin. Aineisto voi koostua haastatteluista, havainnoinnista, kirjeistä, päiväkirjoista, yleisönosastokirjoituksista, elokuvista, narratiiveista tai muusta tekstiaineistosta. Painopiste on aineiston laadussa eikä määrässä. Aineistoon tarvitaan näin ollen vain aiheen vaatima määrä tutkittavia, ja määrittämisen vastuu on tutkijalla itsellään. Aineiston koko on siis tutkimuskohdainen. (Eskola & Suoranta 1999, 16–25, 62–64.)

Käytin aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta, jonka strukturoidun rakenteen avulla erilaiset käsitykset ilmenivät. Kyselytutkimuksen etuna pidetään sitä, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Kyselymenetelmä on tehokas, sillä siihen voidaan saada paljon henkilöitä, kysyä monia asioita ja säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Jos lomake on suunniteltu huolellisesti, aineisto voidaan nopeasti käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 183–184.)

Menetelmänä kysely tukee tämän tutkimuksen tarkoitusta, joka on varhaiskasvattajien käsitysten selvittäminen. Kyselyyn (liite 1) valikoidut kysymykset ohjaavat varhaiskasvatuksen henkilöstöä pohtimaan ajatuksia siitä, miten ulkoilmakasvatusta lähdetään kehittämään Puoli päivää pihalla -hankkeessa. Kyselyssä on sekä strukturoituja monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset antavat mahdollisuuden sanoa, mitä vastaajalla on todella mielessään ja strukturoidut monivalintakysymykset puolestaan tuottavat vähemmän kirjavia vastauksia, joita on helpompi analysoida kuin avoimia kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 190.)

Oulun kaupungin teknisen henkilön toimesta lähetettiin sähköisesti Zeffi-kyselylomake Oulun kaupungin päiväkoteihin varhaiskasvatuksen henkilöstölle ryhmään vastattavaksi. Oulun kaupungissa on yhteensä päiväkoteja noin 90, varhaiskasvatuksen henkilöstöä 967 henkilöä ja varhaiskasvatuksen ryhmiä noin 450. Henkilöstöä ohjeistettiin vastaamaan siten, että jokaisesta varhaiskasvatuksen ryhmästä vastaisi yksi henkilö.

Jo kyselylomaketta laadittaessa haluttiin kyselylomakkeesta tehdä selkeä ja tiivis, jotta kyselylomakkeeseen vastaamiseen ei kulu liikaa aikaa. Lisäksi haluttiin, että mahdollisimman monesta ryhmästä kyselyyn vastattaisiin ja saataisiin sitä kautta mahdollisimman hyvä vastausmäärä. Kyselylomakkeeseen vastaaminen mahdollistettiin aluksi toukokuun lopusta kesäkuulle, reilun kahden viikon ajan. Kyselyyn vastasi tuolloin vain 60 henkilöä, minkä vuoksi kyselyyn vastaamista päätettiin jatkaa elokuulle asti. Toiveena oli, että mahdollisimman monesta ryhmästä joku pääsisi vastaamaan kyselyyn. Elokuuhun mennessä saatiin kyselyyn riittävästi vastaajia. Jatkamalla kyselyaikaa kyselyyn vastasi lisää 130 henkilöä. Osa kyselyyn vastaajista vastasi alkupään kysymyksiin, mutta jätti jostain syystä vastaamisen kesken, mikä pienensi lopulliseksi vastausmääräksi 190 henkilöä.

Kyselyyn vastaamisen päättyessä minulle lähetettiin sähköisesti tutkimusaineisto analysoitavaksi. Zeffi-kyselytyökalun avulla kyselyn aineisto oli selkeässä muodossa analysoitavaksi ja mukana tulleet kuviot havainnollistivat aineiston analysoinnissa. Aineistosta ilmeni kyselyn kysymykset ja vastaukset järjestelmällisesti.

#### **5.4 Aineiston käsittely ja analyysimenetelmä**

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksissa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää kokonaisvaltaisesti tutkittavan ilmiön laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä. Henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mieluusti mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 27.) Tässä tutkimuksessa selvitetään vastaajien mielipiteitä ja kokemuksia ulkotoimintaa kohtaan. Lichtman (2013) tuo esille, että yleisesti laadullisen tutkimuksen päätarkoitus on antaa syvälinen kuvaus ja ymmärrys ihmisen kokemuksesta. Laadullisen tutkimuksen tehtävänä on kuvata, ymmärtää ja tulkita ilmiöitä, ihmisten välistä vuorovaikutusta tai keskustelua. (Lichtman 2013, 17.)



#### 5.4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Lichtman (2013) näkee laadullisen tutkimuksen yläkäsitteenä erilaisille ihmisistä tutkiville tutkimuksille. Hänen mukaansa termi kuvaa perusteellista ihmisen käyttäytymisen tutkimusta. Se on käsite merkitysten etsimiselle ja tekemiselle. (Lichtman 2013, 4–5.) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja tutkia tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti ja pyrkiä löytämään aineistoista olennaisia asioita jo olemassa olevan tiedon todentamisen sijaan (Hirsjärvi ym. 2009, 161).

Alasuutarin (1999) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkimusjoukot eivät ole kovin suuria, ja informanttien määrä ei ole ratkaiseva. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa ei tarvitse tulkita numeerisesti tai tilastollisesti. Analyysi muodostuu kahdesta eri vaiheesta kvalitatiivisessa tutkimuksessa: havainnon tai havaintojen pelkistämisestä ja niiden ratkaisemisesta, ja nämä vaiheet ovat yhteydessä toisiinsa. Aineisto paloitellaan, yhdistetään ja pyritään löytämään aineistosta yksi havainto tai havaintojen joukko. Havaintojen yhdistämisellä ei yritetä saavuttaa tietoa keskiwertoesimerkistä tai tyyppitapauksesta, vaan laadullisessa tutkimuksessa yritetään hahmottaa eroja havaintoyksilöjen välillä. Havaintojen avulla tutkittavasta ilmiöstä voidaan tehdä merkitystulkintoja. (Alasuutari 1999, 38–46.)

#### 5.4.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Laadullinen tutkimus voidaan jakaa induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. Induktiivisella analyysillä tarkoitetaan tulkintaa, jossa päättely etenee yksittäisestä yleiseen ja deduktiivisella analyysillä tarkoitetaan puolestaan tulkintaa, jossa päättely etenee yleisestä yksittäiseen päätelyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80.)

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi, jota voidaan käyttää kaikessa laadullisessa tutkimuksessa. Sisällönanalyysiä voidaan käyttää yksittäisenä tarkempana metodina ja myös laajempana väljänä teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia. Laadullisen aineiston analyysi muodostuu muutamien ydinkohtien ympärille, joita ovat päätös siitä, mikä aineistossa kiinnostaa, aineiston läpikäyminen ja tähän kiinnostukseen liittyvien asioiden merkitseminen. Löydetty, kiinnostukseen liittyvät asiat merkitään ja nostetaan erilleen muusta aineistosta. Lopuksi aineistosta muodostetaan luokkia, ryhmiä tai teemoja ja kirjoitetaan yhteenveto. Laadullisessa tutkimuksessa on yleistä, että aineistosta nousee esille kiinnostavia asioita, joita etukäteen tutkija ei ole ajatellutkaan. Tällöin on tärkeää osata rajata

tutkittava aihe ja myöntää, että yhdellä tutkimuksella ei kaikkea voida käsitellä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–94.)

Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen erilaiseen lähestymistapaan, joita ovat aineistolähtöinen, teoriaohjaava sekä teorialähtöinen sisällönanalyysi. Nämä analyysimuodot eroavat toisistaan siinä, millaisista lähtökodista aineistoa käsitellään. (Hsieh & Shannon 2005.) Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään tutkimusaineistosta itsessään muodostamaan teoria, jossa aikaisemmilla teorioilla, tiedoilla ja havainnoilla ei ole merkitystä tutkittavan ilmiön kanssa. Teoriaohjaavassa analyysissä on kytkentöjä teoriasta, mutta sen analyysi ei pohjaudu suoraan teoriaan. (Eskola 2018.) Sen analyysissä tunnistetaan aikaisemman tiedon vaikutus, mutta se ei ole teoriaa testaavaa, vaan sen avulla pyritään tuomaan tutkimukseen uusia näkökulmia tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 81). Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä nojataan johonkin valmiiseen teoriaan ja aineistoa analysoidaan sen avulla (Suoranta 2018). Tämän tutkimuksen menetelmänä hyödynnetään aineistolähtöistä sisällönanalyysimenetelmää, sillä tutkimuksen analysoitavana dokumenttina ovat kyselylomakkeet, joiden kautta selvitetään vastaajien mielipiteitä ja kokemuksia ulkotoiminnasta.

Sisällönanalyysin keinoin aineistoa pystytään kuvaamaan systemaattisesti ja objektiivisesti. Aineiston tavoitteena on saada ilmiöstä tiivistetty kuvaus. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi jaetaan kolmeen vaiheeseen; aineiston pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja yleiskäsitteiden muodostamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

## **5.5 Aineiston analyysi**

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi aloitetaan aineiston pelkistämällä eli redusoinnilla, jolloin tutkija kerää aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaiset havainnot (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Metsämuuronen (2011, 50) muistuttaa, ettei mahdollisten omien ennakkokäsityksien saa antaa muuttaa aineiston analyysiä. Aloitin aineiston läpikäynnin lukemalla 40 sivuisen aineiston kokonaisuudessaan läpi, koska halusin saada kokonaiskuvan aineistosta. Tämän jälkeen lähdin tarkastamaan tutkimuskysymyksiä ja pelkistämään ilmauksia tutkimuskysymyksiin peilaten tiivistämällä asioita. Alleviivasin tekstiä ja käytin korostuskynää apuna. Menetelmänä voidaan käyttää esimerkiksi väreillä alleviivaamista niin, että samanväriset kuvaavat ilmiötä samasta näkökulmasta ja näin eri väreillä voidaan erottaa eri näkökulmia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Taulukossa 1 on esimerkkejä aineiston pelkistämisestä. Ennakkoon minulla ei ollut vahvoja näkemyksiä tutkittavasta asiasta.

TAULUKKO 1. Esimerkki tutkimusaineiston pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
Aikuiset voisivat enemmän heittäytyä leikkiin mukaan. Opetetaan perinteisiä pihaleikkejä, joissa voivat kaikki olla mukana.	Yhteiset liikuntaleikit pihalla
Enemmän välineitä ja sellaisia, jotka innostavat lapsia	Lapsia innostavat välineet
Piha-alueita pitäisi kehittää, talossa esim huonot mahdollisuudet pihapeleihin ja kulkuneuvoilla ajamiseen, niille tulisi tehdä omat reitit joissa ajaminen mahdollista.	Piha-alueen kehittäminen

Tämän jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään, jolla tarkoitetaan samankaltaisuuksien ja/tai eroavaisuuksien poimimista aineistosta ja muodostamalla alaluokkia. Alaluokat voivat kuvata tutkittavaa ilmiötä esimerkiksi jonkin ominaisuuden, piirteen tai siihen liittyvän käsitteen mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117–124.) Taulukko 2 on esimerkki tämän aineiston klusteroinnista. Tekstinkäsittelyohjelmalla yhdistelin samankaltaisia pelkistettyjä ilmauksia ryhmiksi. Ryhmittely sujui luontevasti, sillä kyselylomakkeen kysymykset ohjasivat vastauksia ja ryhmittelyn tekeminen oli selkeää hyödyntäen aiemmin tehtyjä alleviivauksia ja tekstinkäsittelyohjelmaa. Esimerkissä (taulukko 2) on ulkotoimintaa edistäviä tekijöitä ryhmiteltynä.

TAULUKKO 2. Esimerkki tutkimusaineiston ryhmittelystä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Yhteiset liikuntaleikit pihalla	Aktiivinen aikuinen
Vastuuvuorot ohjattuun ulkotoimintaan	
Lapsia innostavat välineet	Monipuoliset välineet
Ulkoliikuntavälineitä pitäisi saada lisää	
Piha-alueen kehittäminen	Monipuolinen piha-alue
Eri-ikäisille lapsille suunnattuja aktiviteetteja	

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkija saa muodostettua vastauksen tutkittavaan aiheeseen lopulta käsitteitä yhdistelemällä. Analyysissä tutkija etenee alkuperäisen aineiston tarkastelusta kohti laajempaa näkemystä tutkittavasta asiasta, muodostaen samalla käsitteitä ilmiöön liittyen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111–112.)

Klusteroinnin eli ryhmittelyn jälkeen aineisto abstrahoidaan eli silloin valikoidusta aineistosta muodostetaan käsitteitä. Muodostettuja alaluokkia pyritään ymmärtämään vielä syvällisemmin ja niitä yhdistellään. Samaan ryhmään kuuluvat havainnot ryhmitellään omiksi luokiksi, minkä jälkeen ryhmästä muodostetaan alaluokka. Alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla nimellä ja luokkien ryhmittelyn perusteena käytetään havaintojen ominaisuuksia, piirteitä tai käsityksiä. Alaluokkien yhdistelemisen seurauksena saadaan muodostettua pääluokkia, mitkä perustuvat alkuperäisten ilmausten pohjalta muodostettuihin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–127.)

Etsin alaluokille niitä yhdistäviä tekijöitä tutkimuskysymyksiin peilaten. Tämän vaiheen tarkoituksena oli muodostaa alaluokista ylemmän tason luokkia. Lopuksi muodostin pääluokan, joka pitää sisällään yläluokkien käsitteet. Taulukossa 3 on annettu esimerkki tutkimuksen analysoinnin abstrahointivaiheesta. Alaluokille on nimetty yläluokka ja pääluokka. Tämä vaihe vaati eniten pohdintaa ja luokkien nimeämisessä meni aikaa.

TAULUKKO 3. Esimerkki tutkimusaineiston abstrahointivaiheesta.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Aktiivinen aikuinen Aikuinen lasten saatavilla Leikin rikastaminen	Aikuisten sitoutuminen	Laadukas pedagogiikka
Monipuoliset välineet Turvalliset välineet Välineiden kunnossapito ja huoltaminen	Kehittävät- ja tarkoituksenmukaiset välineet käytettävissä	Monipuolinen oppimisympäristö
Monipuolinen piha-alue Lähiympäristön hyödyntäminen aktiivisemmin Riittävän iso piha	Oppimisympäristön kehittäminen ja laajentaminen lähiympäristöön	Monipuolinen oppimisympäristö
Ohjattuja säännöllisiä tuokioita Yhteisiä tehtäviä Suunnitelmallisempaa toimintaa	Suunnitelmallinen toiminta	Muutoshaluinen toimintakulttuuri
Vanhemmille opastusta pukeutumiseen Perheiden opastus ulkotoimintaan	Vanhempien informointi	Yhteistyö huoltajien kanssa

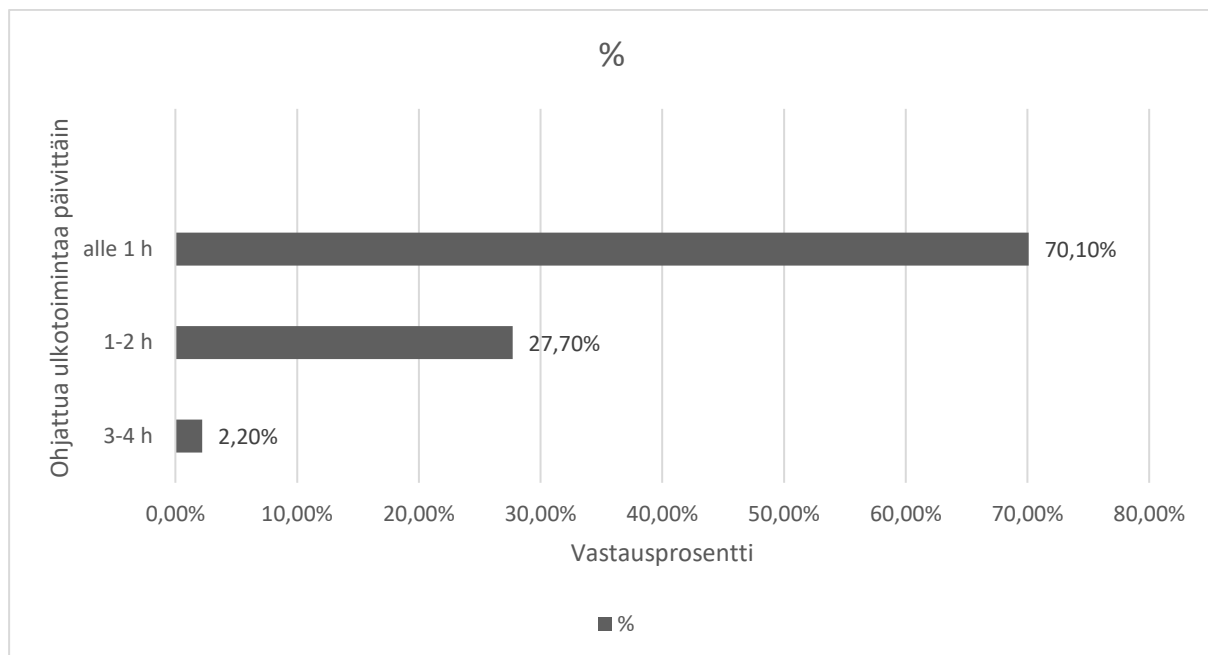
Tutkimuskysymykseen ulkotoimintaa edistäviin tekijöihin pääluokiksi muodostui laadukas pedagogiikka, monipuolinen oppimisympäristö, muutoshaluinen toimintakulttuuri ja yhteistyö huoltajien kanssa. Ulkotoimintaa rajoittaviin tekijöihin pääluokiksi muodostui puutteellinen oppimisympäristö, pedagogiikan puute ja muutoshaluton toimintakulttuuri. Aineiston analysointi oli sujuvaa, sillä kyselylomakkeen kysymykset ohjasivat hyvin aineiston analysoinnissa. Aineiston luokkien muodostaminen ja sanavalinnat vaativat tarkempaa pohtimista. Aineiston analyysin kirjoittaminen oli työlästä ja jälkikäteen ajateltuna erilainen ryhmittely tekstinkäsittelyohjelmalla olisi helpottanut ja nopeuttanut analyysin kirjoittamista ja taulukoiden muodostamista.

## 6 Tutkimustulokset

Tutkimuksen tulokset esitellään niin, että ensimmäisessä alaluvussa vastataan tutkimuskysymykseen: miten paljon ohjattua ulkoliikuntaa on päiväkodeissa. Siihen vastataan lomakkeeseen sisällytettyjen strukturoitujen kysymysten vastausten avulla. Muihin tutkimuskysymyksiin vastaamiseen on käytetty kvalitatiivista aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Toisessa alaluvussa vastataan tutkimuskysymykseen: mitkä asiat rajoittavat ulkoliikunnan ja ohjatun ulkotoiminnan lisäämistä. Kolmannessa alaluvussa vastataan tutkimuskysymykseen: mitkä asiat edistävät ulkotoimintaa ja sen lisäämistä. Neljännessä alaluvussa käsitellään tutkimuskysymystä: millainen koulutus tukisi ulkotoiminnan lisäämistä.

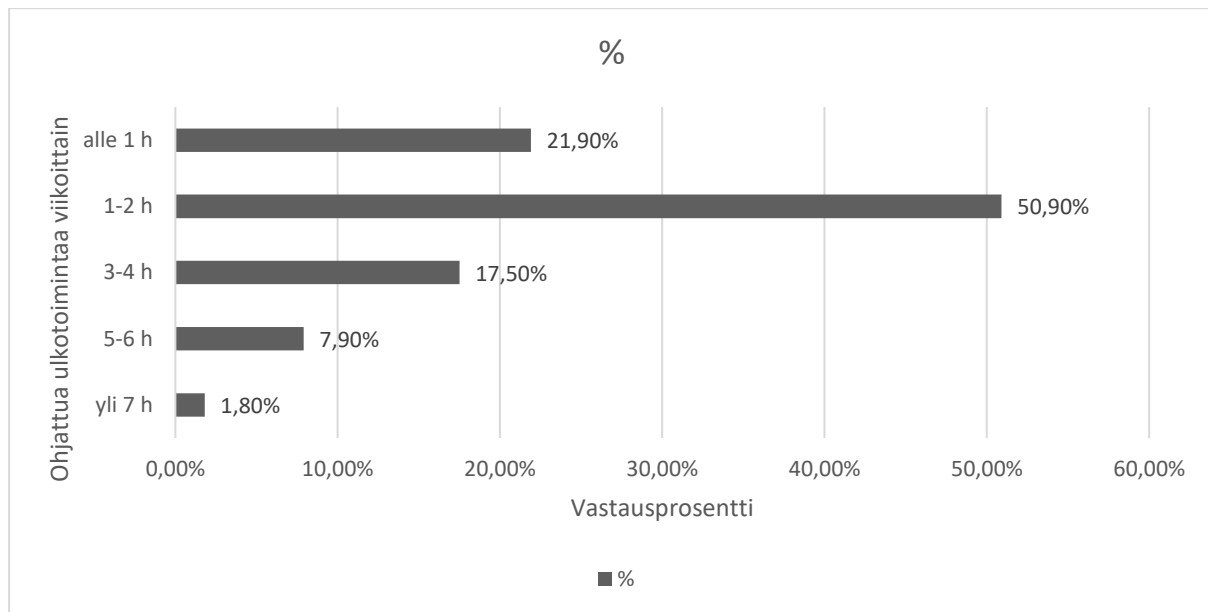
### 6.1 Ohjatun ulkoliikunnan määrä päiväkodeissa

Kuvio 1 osoittaa, että noin 70 prosenttia vastaajista ilmoitti lapsilla olevan ohjattua ulkotoimintaa lähiympäristössä päivittäin alle tunti ja alle 30 prosenttia vastaavasti ilmoitti ohjatun ulkotoiminnan määrän olevan lähiympäristössä päivittäin 1–2 tuntia.



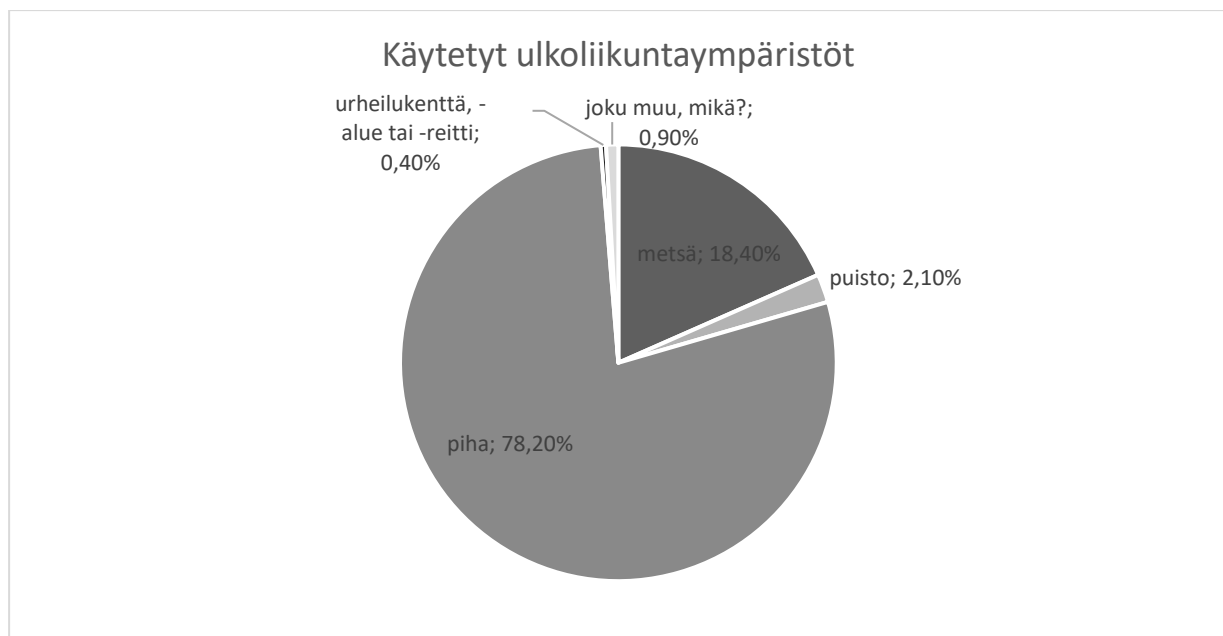
KUVIO 1. Lasten päivittäisen ohjatun ulkotoiminnan määrä lähiympäristössä

Lapsilla oli ohjattua ulkotoimintaa lähiympäristössä viikoittain yli 50 prosentin mukaan 1–2 tuntia ja yli 20 prosentin mukaan alle tunti. Kuviossa 2 nähdään, että alle 20 prosentin mukaan ohjattua ulkotoimintaa oli lähiympäristössä viikoittain 3–4 tuntia.



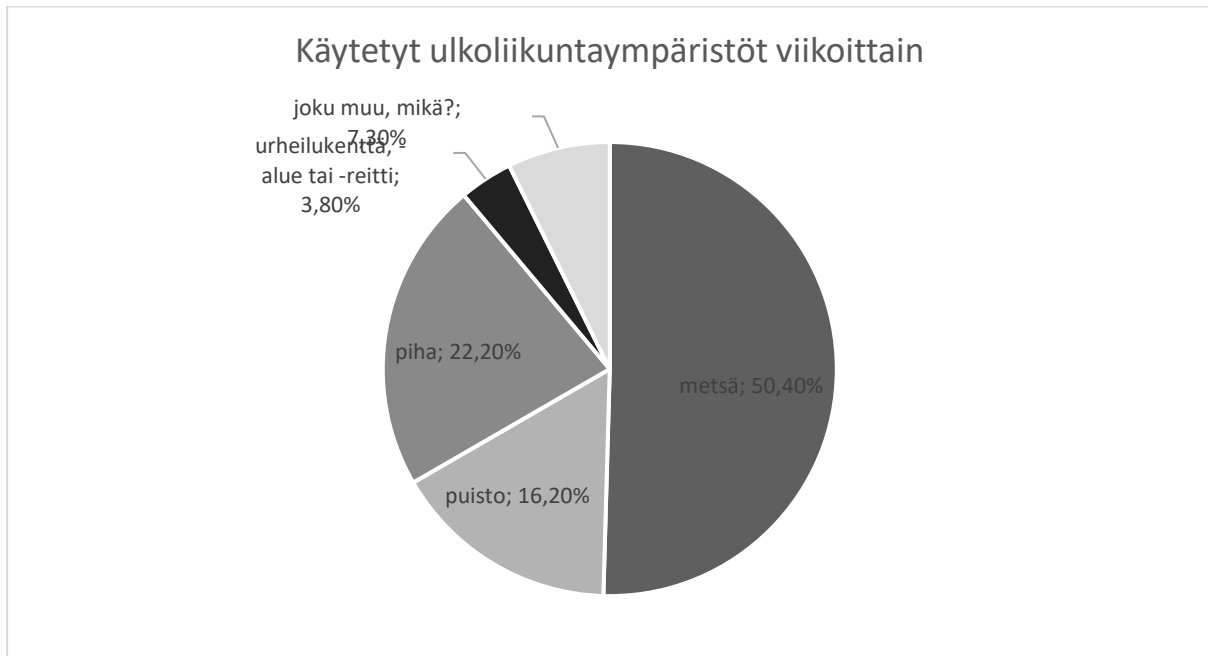
KUVIO 2. Lasten viikoittaisen ohjatun ulkotoiminnan määrä lähiympäristössä

Yli puolet vastaajista ilmoitti päiväkodin sijaitsevan luonnon äärellä ja hieman alle puolet vastasi luonnon olevan kävelymatkan päässä. Vain alle 10 prosenttia vastaajista ilmoitti luonnon olevan kuljetusmatkan päässä. Päiväkodit sijoittuvat pääosin luonnon lähelle. Puolestaan käytetyin ulkoliikuntaympäristö on piha ja seuraavaksi käytetyin on metsä. Alla olevasta kuviosta (kuvio 3) voidaan nähdä käytetyt ulkoliikuntaympäristöt.



KUVIO 3. Käytetyt ulkoliikuntaympäristöt

Yli puolet vastaajista valitsi, että käytetyin viikoittainen ulkoliikuntaympäristö oli metsä ja yli 20 prosentin mukaan piha. Kuviossa 4 nähdään, että alle 20 prosenttia valitsi puiston ja pienimmät vastausmäärät saivat urheilukenttä, -alue tai -reitti ja joku muu, mikä -kohdat.



KUVIO 4. Käytetyt ulkoliikuntaympäristöt viikoittain

Päiväkodeissa ohjattua ulkotoimintaa on jo jonkin verran ja oppimisen eri alueita on toteutettu ulkotoiminnassa monin eri tavoin. Oppimisen eri alueet ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömmme, tutkin ja toimin ympäristössäni ja kasvan, liikun ja kehityn.

*”Metsäretkillä harjoittelemme kirjaimia, matemaattisia käsitteitä ja tutkimme luontoa eri luonnonmateriaaleja käyttäen. Tempuradat pihalla ja metsässä. Yhteisleikit.”*

*”Tutkimme lähiympäristöä ja luontoa monipuolisesti ja monia aisteja hyödyntäen. Etsimme luonnosta materiaalia ja käytämme niitä harjoituksissa. Liikumme monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä.”*

*”Metsässä tutkitaan, ihmetellään ja jutellaan yhdessä lapsia kiinnostavista jutuista. Liikutaan vaihtelevissa maastoissa ja hyödynnetään kivet, kannot ja puunrungot liikkumisessa. Eväsretket viikottain metsässä.”*

*”Ulkona mm. luetaan satuja, maalataan ja piirretään, tehdään värikokeiluja, leikitään liikuntaleikkejä, pidetään lauluhetkiä, seurataan vuodenaikojen merkkejä ja vaihtumista,*



*seurataan luonnossa eläinten touhuja (esim. muuttolinnut ja oravat), tutkitaan ötököitä huupeilla ja suurennuslaseilla, tutkitaan vettä ja sen jäätymistä/sulamista, tehdään maattisia huomioita (lasketaan, havainnoidaan muotoja, mietitään käsitteitä kuten enemmän/vähemmän, hiihdetään, luistellaan, lasketaan mäkeä.”*

*”Kävelyretkillä käymme katsomassa, missä lapset asuvat. Vuoden aikojen havainnointi.”*

## **6.2 Ulkotoimintaa rajoittavat tekijät**

Aineiston analyysi osoitti, että Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstö koki ulkotoimintaa rajoittavia tekijöitä. Henkilöstön näkemyksen mukaan ulkotoimintaa rajoittaa puutteellinen oppimisympäristö. Henkilöstö nosti esiin muun muassa välineiden puutteellisuuden tai päivittämisen tarpeen, ahtaan ja virikkeettömän pihan, pihan huonon kunnossapidon ja pihasuunnitelman puuttumisen. Lisäksi turvallisuusseikat ja pihan rajallisuus korostuivat.

*”Huonot välineet ja puitteet, lasten puutteellinen vaatetus, muiden ryhmien ulkovalvonta tiimipalaverien aikana.”*

*”Pihojen suunnittelu: esimerkiksi varjopaikkojen puuttuminen pihalta. Jäiset tiet ja pihat talvisin. Ihmisten kiinnostus pitää ulkoliikuntaa.”*

Ulkotoimintaa rajoittavana tekijänä nähtiin myös pedagogiikan puute. Erityisesti ulkotoiminnan suunnittelemattomuus nostettiin esille. Myös koulutuksen ja ideoiden puute vaikuttivat rajoittavina tekijöinä. Lasten vapaan leikin mahdollisuus ja lasten toiveiden kunnioittaminen ja noudattaminen nähtiin ulkotoimintaa rajoittavina tekijöinä.

Lisäksi varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria tulisi päivittää ulkotoimintaa edistäväksi. Riittämätön henkilöresurssi, aikuisten asenne ja passiivisuus nostettiin esille. Myös muun muassa aikuisten muutosvastarinta, vaaratilanteet, liikavarovaisuus, tarpeettomat kiellot ja lapsiryhmän ikärakenne nähtiin rajoittavina tekijöinä. Rajoittavia tekijöitä olivat myös eri-ikäisten lasten tarpeet, tuen tarpeiset lapset, muut tehtävät, aikataulut, kiire, fyysisyys, vastuukysymykset, lyhyt toiminta-aika ja päivärytmi sidottuna kelloon.

*”Työntekijöiden kiinnostus tai paremminkin sen puute. Tarve jutella mukavia työkavereiden kanssa versus keskittyä ulkonakin lapsiin.”*

*”Työntekijän muutoshaluttomuus, puutteellinen välineistö, koulutuksen puute, lasten ja aikuisten puutteellinen säänmukainen varustus.”*

*”Tukea tarvitsevien lasten huomiointi, kun mennään aidan ulkopuolelle, tulee liian paljon ärsykeitä ja mahdollisuuksia esim. karkaamiselle, joten henkilökuntaa pitäisi olla enemmän, se pelottaa, ja lisää niin paljon kasvattajien valmisteluja ja vastuuta.”*

Kuviossa 5 on tiivistys Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksistä ulkotoimintaa rajoittavista tekijöistä.



KUVIO 5. Ulkotoimintaa rajoittavat tekijät

Rajoittavina tekijöinä nostettiin esiin turvallisuusseikat ulkotoiminnassa. Välineiden, pihan ja ulkoilupaikkojen kunnossapidon laiminlyönti mainittiin useita kertoja rajoittavina tekijöinä. Lisäksi välineiden puutteellisuus ja vähyys olivat myös rajoittavia tekijöitä.

*”Ainostaan liukkaat kelit ja kova pakkanen. Viime talvena oli päiviä, jolloin päiväkodin pihalle oli vaarallista mennä, koska se oli liian liukas joka paikasta.”*

*”Mahdolliset sääolot (kova vesisade, kylmyys, paahde), liukas piha/tiet talvisin, aikuisten ja lasten sopimaton vaatetus erityisesti talvisin, ideoiden vähyys/yksipuolisuus, aikuisten asenne.”*

*”Osalla kasvattajista huono sää, välillä henkilökunnan vaje.”*

Myös konkreettisia asioita nostettiin esiin rajoittavina tekijöinä.

*”Päivärytmi on hyvin paljon kelloon sidottu ja ulkoilu ja leikkiaika on rajallista.”*

*”Pihalla oltaisiin varmasti enemmän mikäli olisi myös se sääsuoja, sadetta ja kylmää vastaan.”*

*”Keskittyminen toimintaan, kun pihalla muita ryhmiä.”*

### **6.3 Ulkotoimintaa edistävät tekijät**

Ulkotoimintaa edistäviä tekijöitä nähtiin selkeästi enemmän verrattuna rajoittaviin tekijöihin. Pedagogiikkaan panostamalla nähtiin edistävän ulkotoimintaa. Esimerkiksi vastuuhenkilö kehittämään ulkotoimintaa, koulutusta ulkopedagogiikasta ja leikin rikastaminen olivat asioita, joita nostettiin esille. Myös aikuisen aktiivisuutta, asennetta ja lasten saataville olemista pidettiin tärkeinä edistävinä tekijöinä.

*”Sovitut ohjatut vastuuvuorot aikuisille ohjattuun ulkotoimintaan. Merkittynä esim. tietyllä liivillä, joka lapsille merkinä siitä, kuka leikittää. esim. viikko kerrallaan. Nyt aikuisten huomio liian helposti poissa lapsista omissa jutuissa.”*

*”Aikuinen aktivoi niitä lapsia, jotka eivät omaehtoisesti liiku. Liikunta- ja ulkoiluvälineillä motivointi.”*

*”Valmiita ideoita/leikkejä monipuolisesti eri toimintaympäristö huomioiden.”*

*”Päiväkodissa voisi olla oma työryhmä, jolloin syntyisi hyviä ideoita ja käytänteitä, lisäksi se sitouttaisi enemmän toimintaa.”*

*”Kaupungin pitäisi tukea työntekijöiden ulkovaate hankintaa esim. kunnon talvivaatteet, kengät ym. Kesällähän ei ole kovin turvallista olla kenenkään auringossa (UV-vaara).”*

Toimintakulttuurin päivittäminen myös vaikutti vastaajien mielestä ulkotoimintaa edistävänä tekijänä. Aikuisten rooli ulkotoiminnassa korostui useissa vastauksissa.

*”Aikuiset olisivat aktiivisempia, osallistuvaisempia, innostavampia.”*

*”Aikuisen aktiivisuus pihalla tärkeää, aikuisen rohkaisu aremmille lapsille, välineet ulkoiluun esille.”*

*”Aikuinen on mukana toiminnassa. Lapset kyllä innostuvat, kun aikuinen lähtee leikkeihin ja tutkimusmatoille mukaan.”*

Järjestämällä pienryhmätoimintaa, teemapäiviä, ohjattuja säännöllisiä tuokioita ja yhteisiä tehtäviä, voitiin toimintakulttuuria päivittää. Riittävä henkilöresurssi, porrastettu ulkoilu, suunnitelmallisempi ulkotoiminta, kaikkien aikuisten sitoutuminen liikunnan määrän lisäämiseen ja yhteisen suunnitteluajan järjestäminen nähtiin tärkeinä seikkoina.

*”Ulkopedagogiikka enemmän. Vinkkejä niiden toteuttamiseen.”*

*”Ajatuksena olisi rakentaa eri vuodenaikoihin liittyvää tehtävä/toiminta kokonaisuuksia ulos, jotka olisivat kaikille käytettävissä.”*

*”Ehkä koko henkilökunnan kanssa miettiä sopivia tapoja lisätä liikunnan ohjausta ulkona.”*

Vastaajat nostivat esiin myös oppimisympäristön yhdeksi tärkeäksi näkökohdaksi ulkotoimintaa edistäväksi asiaksi. Konkreettisesti muun muassa pihalla, välineillä, lähiympäristöllä ja sen aktiivisella hyödyntämisellä on merkitystä ulkotoimintaa edistävinä tekijöinä. Pihan tulisi olla virikkeellinen, hyvin suunniteltu ja innostava. Lisäksi pihalla tulisi olla mahdollisuus aidata alueita, sillä tulisi olla hyvä kunnossapito läpi vuoden ja lasten olisi hyvä päästä mukaan pihan suunnitteluun.

*”Lisää monipuolisia pihaliikuntavälineitä ja pihan monipuolistaminen. Työntekijöiden motivoituminen ulkona toimimisen ohjaukseen.”*

*”Pienille oma rajattu piha-alue (isommat saisivat rauhassa esim pelata), lasten, vanhempien ja työnteekijöiden yhteistyössä suunniteltu piha, joka tukee monipuolista liikkumista ja leikkiä, tarpeeksi tilaa eri toiminnoille.”*

*”Meiltä puuttuu pihalta ja lähistöltä pelikenttä. Pihalla liikaa korotettuja, betonisia istusaitoja ja asfalttia. Piha liian mäkinen.”*

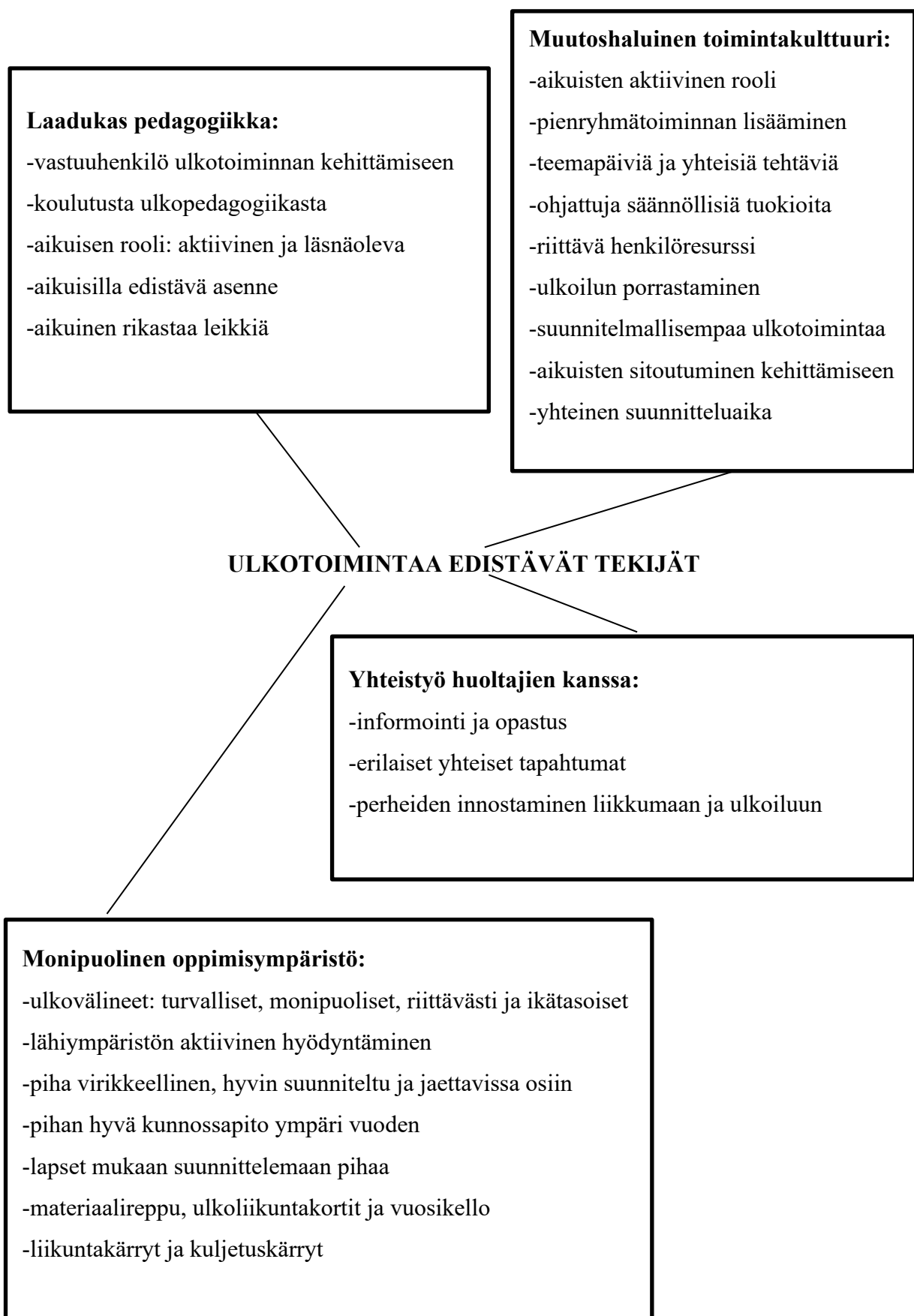
Materiaalireppu, ulkoliikuntakortit, vuosikello ja uudet materiaalit myös tukisivat ulkotoimintaa. Ulkovälineiden tulisi olla turvalliset, monipuoliset ja ikätasoiset. Lisäksi liikuntakärryjä pitäisi pystyä käyttämään ja kuljetuskärryjä saamaan välineistön kuljettamiseen. Myös huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö edistää ulkotoimintaa, sillä vanhempien opastamisella pukeutukseen, ulkoliikuntaan ja erilaisiin tapahtumiin voidaan lisätä kiinnostusta ja mahdollistaa ulkotoimintaa säällä kuin säällä.

*”Sään kestävä valmis ulkomateriaali peda-reppuun! Joka ryhmään oma, koska ryhmät liikkuvat eri oppimisympäristöissä pihalla, metsässä, urheilukentillä.”*

*”Lasten osallisuus ja vanhempien osallisuus mukaan toimintaan ulkona, lasten toiveiden kuuntelu, Oululaisuuden korostaminen (pyöräily, kohteet), kolmannen sektorin toiminta.”*

*”Ulkoleikkivälineistöä voisi lisätä kiinteiden rakennelmien osalta, sekä koota esim. mukaan otettavia kasseja, joihin on kerätty valmiiksi välineistöä tutkimiseen, liikkumiseen ym. Kassi, joka olisi jo valmiina jollain teemalla ja sen voisi nopeastikin napata mukaan, kun esimerkiksi lapsilta nousee idea pallopeleistä lähikentällä tms.”*

Alla on tiivistys Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksistä ulkotoimintaa edistävästä tekijöistä kuviossa 6.



KUVIO 6. Ulkotoimintaa edistävät tekijät

Ulkotoimintaa edistäviksi tekijöiksi muodostuivat laadukas pedagogiikka, muutoshaluinen toimintakulttuuri, yhteistyö huoltajien kanssa ja monipuolinen oppimisympäristö. Erityisesti aikuisen aktiivisella roolilla oli useiden vastaajien mukaan ulkotoimintaa edistävä vaikutus.

#### 6.4 Ulkotoimintaa lisäävä koulutus

Ulkotoimintaa tukevin koulutuksina nostettiin esille muun muassa toiminnallinen ulkoleikki-toiminta, tutkin ja opin, metsämörri-toiminta, kestävä kehitys ja ympäristökasvatus, ulko-ope, seikkailukasvatus, Syklin ja Lyken. Koulutusmenetelminä pidettiin erityisesti teorian ja käytännön yhdistävästä koulutuksesta, talon sisällä tapahtuvasta koulutuksesta, taide- ja ilmaispainotteisesta koulutuksesta, toiminnallisesta koulutuksesta, keskusteleavasta ja kokemuksia vaihtavasta koulutuksesta sekä täsmäkoulutuksesta vinkkeineen ja elämyksellisestä koulutuksesta. Lisäksi kaivattiin uuden varhaiskasvatussuunnitelman (vasun) ja esiopetussuunnitelman (esiopsin) mukaista ja päiväkodin pihalla osallistavaa koulutusta. Vastauksissa nostettiin esille myös, että kouluttautuminen tulisi olla pakollista ja tulisi olla jatkoseurantaa, miten uuden oppimista hyödynnetään. Koulutuksen järjestämiseen liittyen myös annettiin ideoita.

*”Koulutus olisi kiva saada tänne päiväkodin lähelle niihin paikkoihin, joissa käymme retkillä.”*

*”Koko henkilökunnan yhteinen koulutus, jolloin jokainen olisi tiedollisesti samalla viivalla toimintaa aloitettaessa.”*

*”Osallistava koulutus päiväkodin pihalla ja lähiympäristössä. Olisi hyvä, että moni pääsisi mukaan.”*

*”Kaikki, kouluttajan olisi hyvä käydä tutustumassa päiväkoteihin.”*

Eri-ikäryhmille soveltuvaa koulutusta myös kaivattiin ja nostettiin esille muun muassa pienille lapsille suunnattuja koulutuksia. Myös lähimetsään toivottiin koulutusta, koko henkilökunnalle yhteistä ja jokaisen tarpeen mukaista koulutusta. Nähtiin tärkeänä saada uusia ideoita, käytännön vinkkejä, valmiita materiaaleja, videoita ja ohjeita. Lisäksi toivottiin konkreettisia ideoita, työkaluja, helposti toteutettavia, erilaisia ideapankkeja ja yhteistä keskustelua.

*”Jonkinlainen missä olisi konkreettisia esimerkkejä erilaisista ulkoliikuntajutuista.”*

*”Ohjaajalle opaskansio valmiita tuokioita, joka mahdollistaa jokaisen kasvatusvastuulla olevan käyttöön.”*

*”Valmiit videot ja ohjeet.”*

Alla on tiivistys Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksistä ulkotoimintaa lisäävän koulutuksen tarpeesta kuviossa 7.



KUVIO 7. Koulutustarpeet

Ulkotoimintaa lisäävänä koulutuksena nähtiin yhdenmukaisesti ulkoilua kehittävä koulutuspedagogiikka. Erityisesti käytännönläheinen koulutus ulkotoiminnasta kiinnosti, jossa hyödynnettiin myös päiväkodin piha-aluetta ja lähimetsää.



## 7 Pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstön näkemyksiä päiväkotien ulkotoimintaa rajoittavista ja edistäväistä tekijöistä. Lisäksi tarkoituksena oli tutkia päiväkotien ohjatun ulkotoiminnan määrää ja selvittää henkilöstön näkemyksiä siitä, mitkä koulutukset tukevat ohjatun ulkotoiminnan lisäämistä. Luvun alussa pohdin tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Sen jälkeen tarkastelen tutkimuksen tuloksia, johtopäätöksiä ja lopuksi esittelen mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

### 7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on osa tutkimusprosessia ja tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua pidetään eräänä hyvän tutkimuksen piirteenä (Metsämuuronen 2011, 21). Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. Jos tutkimus toteutettaisiin vastaavanlaisena uudestaan, tutkimustulosten tulisi olla samansuuntaiset, jolloin ei voida sanoa, että tutkimustulokset ovat sattumanvaraisia. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Luotettavuuden raportointi on keskeinen seikka tutkimuksen kannalta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 16). Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto on kerätty vuonna 2020 toukokuun lopusta elokuun alkuun saakka. Kysely lähetettiin Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen koko henkilöstölle (n=967) ja kyselyyn pyydettiin vastaamaan jokaisesta päiväkotiryhmästä yhden henkilön. Oulun kaupungilla päiväkotiryhmiä on noin 450 ja kyselyyn vastasi 190 henkilöä. Kyselyä ei ole rajattu tietyille ammattiryhmille tai tietyn alueen päiväkodeille, vaan koko Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstölle ryhmittäin vastattavaksi. Kattava otanta ja ryhmittäin vastaaminen tukee tutkimuksen luotettavuutta.

Hirsjärvi ja kumppanit (2009, 190) tuovat esille kyselylomakkeen avointen ja strukturoitujen monivalintakysymysten eroja. Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeen rakennetta voidaan pitää validina, sillä siinä on sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä, minkä vuoksi vastaajat ovat voineet tuottaa sekä vähemmän kirjavia vastauksia monivalintakysymyksissä analysointia ajatellen että avointen kysymysten kohdalla vapaammin ilmaista mielipidettään. Luotettavuutta lisää se, että kyselylomake tuotti vastauksia, joita analysoimalla saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Validius tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Esimerkiksi kyselylomakkeiden kysymyksiin voidaan saada vastaukset, mutta vastaajat ovat voineet käsittää monet kysymykset aivan toisin kuin tutkija on ajatellut.

Jos tutkija käsittelee saatuja tuloksia edelleen alkuperäisen oman ajattelumallinsa mukaisesti, ei tuloksia voida pitää tosina ja pätevinä. (Hirsjärvi ym. 2009, 216.)

Eettisyyteen kuuluu, että haastateltaville kerrotaan tutkimuksen sisällöstä, tarkoituksesta ja käytöstä. Lisäksi kerrotaan, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Muita keskeisiä eettisiä toimia ovat tutkimukseen osallistuvien henkilöiden yksityisyys ja anonyymisyys, joista on huolehdittava (Lichtman 2013, 52). Tutkimuksessa on noudatettu tieteen tekemisen toimintatapoja, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Tutkittavat ovat osallistuneet tutkimuksen tekoon omasta tahdostaan, eikä heidän henkilöllisyyttänsä pystytä tunnistamaan. Kyselylomakkeessa ei kysytä vastaajien henkilöllisyydestä ja kyselylomakkeeseen vastanneet henkilöt tai ryhmät eivät ole tunnistettavissa. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan luotettavalta tutkimukselta edellytetään sopivaa tutkimusasetelmaa, laadukasta tutkimussuunnitelmaa ja tutkijan tulee toimia Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusten mukaisesti.

Tutkimustuloksia ei voida yleistää, mutta tutkimus antaa viitteitä siitä, mitä asioita nähdään rajoittavina ja edistävinä tekijöinä ulkotoiminnan kehittämisessä. Lisäksi myös saatiin selville koulutustarpeita ja minkä verran ohjattua ulkotoimintaa varhaiskasvatuksessa on tällä hetkellä. Tämän tutkielman teoreettista viitekehystä kirjoittaessani olen huomionut luotettavuuden seikkoja. Tutkimuksiin soveltuvia luotettavia lähteitä ovat muun muassa erilaiset tieteelliset julkaisut, kuten tieteelliset artikkelit (Metsämuuronen 2011, 30). Tässä tutkielmassa olen käyttänyt tieteellisiä artikkeleita sekä kirjoja. Lähdemateriaalina olen käyttänyt niin kotimaisia kuin kansainvälisiä julkaisuja, minkä avulla on lisätty tutkielman luotettavuutta. Lisäksi olen käyttänyt tutkimuksessani mahdollisimman uusia lähteitä, jotta tieto ja teoria olisivat tuoreita. Metsämuuronen (2011, 31) mukaan vanha lähde ei kuitenkaan välttämättä sisällä vanhentunutta tietoa, mutta lukijan tulee kyetä arvioimaan tietoa nykytiedon valossa. Tutkimuksen tekemiseen olen käyttänyt aikaa ja laatinut sitä huolellisesti, kuten Tuomi ja Sarajärvi (2018, 123) edellyttävät luotettavalta tutkimukselta.

## **7.2 Tutkimustulosten yhteenveto, johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita**

Tämän pro gradu -tutkielman tulokset osoittavat, että ohjattua ulkotoimintaa on vähän varhaiskasvatuksessa. Ohjatun ulkotoiminnan määrä on pieni, vaikka lapset viettävät päiväkodissa noin seitsemän tai jopa kymmenen tuntia päivässä ja vain alle 10 prosenttia ilmoitti luonnon olevan kuljetusmatkan päässä. Vastaajista suurin osa, lähes neljä viidesosaa, ilmoitti pihan olevan käytetyin ulkoliikuntaympäristö, mikä viittaisi siihen, että päiväkodin piha-aluetta tulisi

kehittää oppimisympäristönä. Jotta lapset saavuttaisivat fyysisen aktiivisuuden suositukset, tulisi päiväkodeissa lisätä liikunnan määrää. Yksi luonteva tapa liikunnan lisäämiseen on ohjatun ulkotoiminnan lisääminen ja ulkotoiminnan kehittäminen.

Ulkoiluaikaa lisäämällä voidaan myös vaikuttaa myönteisesti fyysisen aktiivisuuden määrään (Sääkslahti 2005, 89). Lukuisat tutkimustulokset osoittavat lasten fyysisen aktiivisuuden olevan korkeampi ulkona kuin sisällä (Cleland ym. 2008; Jämsen ym. 2013 & Paakkinen 2012). Gray ja kumppanit (2015) toivat tutkimuksessaan esille, että lasten systemaattisella ulkoilulla lähi- luonnossa oli myönteinen vaikutus liikkumiseen, istumisen vähenemiseen ja verenkiertoelimistön kuntoon. Mitä enemmän lapset viettivät aikaa ulkona, sitä parempi heidän fyysinen kuntosensa oli. (Gray ym. 2015.)

Tämä tutkimus osoittaa, että harva varhaiskasvatuksessa oleva lapsi saavuttaa normaalia kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän ja nykysuositusten mukaisen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrän eli kolme tuntia päivässä. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tutkimus tuo esille, että varhaiskasvatushenkilöstön tietoisuus varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista on erinomainen. Tutkimustuloksiin vaikuttaa se, että liikkuva varhaiskasvatus -kysely toteutettiin sellaisissa kunnissa, jotka toimivat Liikkuva varhaiskasvatus -verkostoissa, ja näin ollen vastaajat ovat tietoisempia liikunnan hyödyistä. (Kämppe ym. 2020, 43–44.) Lasten liikkumisen mahdollistaminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen ovat tärkeää jo myös siksi, että valtakunnallisissa varhaiskasvatuksen perusteissa edellytetään ulkotoiminnan kehittämistä valtakunnallisten linjausten mukaisiksi. Lapsia tulisi kannustaa ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin niin, että sekä ohjattua liikkumista että omaehtoista liikkumista on sekä sisällä että ulkona. (Opetushallitus 2019, 47–48.)

Tässä tutkimuksessa päiväkodissa ohjatun ulkotoiminnan määrä on vastaajista yli 70 prosentin mukaan vain alle tunti päivässä päivähoitopäivän aikana. Vastaajista ohjatun ulkotoiminnan määrä viikossa on yli 50 prosentin mukaan vain 1–2 tuntia. On kuitenkin huomioitavaa, että tutkimuksessa mitattiin ohjatun ulkotoiminnan määrää ja todennäköistä on, että lapsilla on vapaata ulkoilua ohjatun ulkotoiminnan lisäksi varhaiskasvatuksessa. Tämä lisää joidenkin lasten fyysisen aktiivisuuden määrää päivittäin ja viikoittain. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä. Tämä näyttäisi kuitenkin vielä jäävän saavuttamatta. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tutkimuksessa kahden tunnin tavoite koettiin pääosin mahdolliseksi saavuttaa. Tutkimuksessa tuotiin esille, että joihinkin tavoitteen saavuttamista estäviin asioihin, kuten henkilöstön

asenteisiin ja lasten erilaisuuteen liikkujina, on mahdollista vaikuttaa huomioimalla niitä yksikön kehitystyössä. (Kämppi ym. 2020, 12.)

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tutkimuksessa esille nousi liikkumista estäneiksi asioiksi tilojen riittävyys ja esteettömyys, henkilöstön riittävyys sekä lapsiryhmien koko (Kämppi ym. 2020, 27). Tämän tutkimuksen tutkimustuloksissa ulkotoimintaa rajoittavina tekijöinä korostuivat puutteellinen oppimisympäristö, pedagogiikan puute ja toimintakulttuurin muutoshaluttomuus. Säännöllinen välineiden, pihan ja ulkoilupaikkojen kunnossapito ja huoltaminen ovat tärkeitä asioita, jotta ulkotoimintaa voidaan toteuttaa turvallisesti. Välineitä tulee myös olla riittävästi ja monipuolisesti. Oppimisympäristön tulee olla monipuolinen, jotta siellä voidaan harjoitella ja touhuta monenlaisia asioita. Monipuolinen oppimisympäristö myös innostaa ja tukee lapsen kehitystä. Ulkoilu-aikaa voidaan porrastaa, jotta piha-alueella olisi enemmän tilaa, rauhallisempaa ja turvallisempaa toteuttaa ohjattua ulkotoimintaa. Reunamon ja Pölkin (2014) esille nostama ryhmän oma ulkoilu-aika mahdollistaisi ohjatun ulkotoiminnan toteuttamisen rauhallisemmassa ympäristössä ja kaikki ryhmän lapset olisi helpompi sitouttaa toimintaan.

Toimintakulttuurin muuttaminen ja kehittäminen ulkotoimintaa tukeväksi ja liikunnan lisääminen toimintaan vaativat henkilöstön kouluttamisen lisäksi yhteisiä linjauksia, avointa keskustelua ja tietoa liikunnan hyödyistä. Toimintakulttuurin muuttaminen edellyttää aikaa ja sopeutumista työntekijöiltä uudenlaisen toimintamallin sisäistämiseen. Liikkuva varhaiskasvatus -tutkimuksessa nostetaan esille, että liikkumisen edistäminen varhaiskasvatuksessa vaatii vakiintuakseen rakenteita ja rutiineja sekä jatkuvaa vuorovaikutusta henkilöstön kesken. Koko yksikön henkilöstön mukaan ottaminen liikuntamyönteisen toimintakulttuurin suunnitteluun ja toteuttamiseen vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä samalla luoden yksikön omaa toimintakulttuuria. (Kämppi ym. 2020, 44.)

Kouluttamalla henkilöstöä, lisäämällä materiaalia ja kehittämällä toimintaa päiväkodissa voidaan pedagogiikkaan panostaa ja saada varhaiskasvatuksesta laadukkaampaa. Kaiken kaikkiaan koulutus ja materiaalit ulkotoiminnan ohjaamiseen tuovat mahdolliseksi toiminnan toteutuksen. Inspiroiva ja toiminnallinen koulutus saa innostumaan asiasta ja mitä suurempi määrä henkilökunnasta koulutautuu, niin sitä helpommin ja nopeammin toimintakulttuuria voidaan muuttaa. On tärkeää huomioida eri-ikäiset lapset ja heidän tarpeensa, kun suunnitellaan materiaaleja ja suunnataan koulutusta henkilöstölle. Valmiit materiaalit helpottava ulkotoiminnan toteuttamista ja madaltavat kynnystä lähteä lisäämään ulkotoimintaa.

Ulkoilussa varhaiskasvattajien roolilla on merkitystä lasten liikkumiseen ja leikin rikastamiseen, kuten Reunamo ja Pölkki (2014) toivat tutkimuksessaan esille. Varhaiskasvattajien tulisi lisätä kontaktien määrää lapsiin ja ottaa aktiivinen rooli. (Reunamo & Pölkki 2014.) Varhaiskasvatuksen henkilöstön tulisi lisätä ulkotoiminnan määrää (Reunamo & Pölkki 2014), vähentää turhia liikuntaa rajoittavia sääntöjä ja näin tukea lasten fyysistä aktiivisuutta (Pönkkö & Sääkslahti 2013) ja tukea lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa (Berg & Pasanen 2015, 500–501). Henkilöstön aktiivinen ote ulkoilussa lisää lasten aktiivisuutta ja innostaa heitä osallistumaan ja liikkumaan. Samalla lapset oppivat uusia leikkejä ja harjoittelevat sosiaalisia taitoja. Pahimmillaan varhaiskasvattajat lisäävät lasten passiivisuutta seisomalla tai istumalla paikoillaan ulkoilun aikana tai viestittävät negatiivista asennetta ulkoilua kohtaan lapsille (Jämsén ym. 2013). Tässä tutkimuksessa nousi esiin rajoittavina tekijöinä myös aikuisten passiivisuus ja asennevika ulkotoimintaa kohtaan. Lisäksi vaaratilanteet, liikavarovaisuus ja tarpeettomat kielot koettiin rajoittaviksi tekijöiksi.

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tutkimuksessa varhaiskasvattajien mukaan liikkumista edistivät lasten toiveet, osaaminen, keskinäinen vuorovaikutus, asenteet ja mahdollisuus täydennyskoulutukseen (Kämppi ym. 2020, 27). Ulkotoimintaa edistäviksi tekijöiksi tässä tutkimuksessa puolestaan nousivat esille laadukas pedagogiikka, yhteistyö huoltajien kanssa, monipuolinen oppimisympäristö ja muutoshaluinen toimintakulttuuri. Tutkimus nostaa koulutustarpeen tärkeyden esille. Koulutuksella voidaan innostaa ja lisätä tietoisuutta liikunnan hyödyistä, fyysisestä aktiivisuudesta ja ulkotoiminnan mahdollisuuksista. Myös pedagogiikan kehittämiseen ja toimintakulttuurin muuttamiseen tarvitaan koulutusta. Uusien ja valmiiden ideoiden avulla ohjattua ulkotoimintaa voidaan vaivattomasti toteuttaa, tehdä erilaisia retkiä ja toimintaa voidaan integroida luontoon ja ulkotoimintaan. Oppimisympäristön monipuolinen hyödyntäminen ja kehittäminen muun muassa tukevat motorisia taitoja ja antavat mahdollisuuden erilaisten sisältöjen integroimisen eri oppimisympäristöihin.

Laadukas pedagogiikka ja toimintakulttuurin päivittäminen edellyttävät toiminnan arviointia ja kehittämistä kohti uusia valtakunnallisia linjauksia. Valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan ja edellytetään, että toimintaa tulee arvioida ja kehittää. Pedagogisen toiminnan arvioinnin tarkoitus on varhaiskasvatuksen kehittäminen sekä lasten kehityksen ja oppimisen edellytysten parantaminen. Henkilöstön tavoitteellinen ja suunnitelmallinen itsearviointi on keskeisessä asemassa varhaiskasvatuksen laadun ylläpitämisessä ja kehittämisessä. Arvioinnin kohteena voi olla muun muassa pedagogiset työtavat, toiminnan sisältö tai oppimisympäristöt. (Opetushallitus 2019, 61–62.) Laadukkaan pedagogiikan edellytyksenä on

aktiivinen aikuinen, joka rikastaa leikkiä, on lasten saatavilla ja osoittaa positiivista suhtautumista niin sisä- kuin ulkotoimintaa kohtaan. Aikuinen on roolimallina lapsille.

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää tehdä jatkuvaa yhteistyötä lasten huoltajien kanssa, sillä yhteistyö luo lapsille turvallisuuden tunnetta sekä sujuvaa jatkuvuutta kodin ja varhaiskasvatuksen toiminnan välille (Opetushallitus 2019, 18). Perhe toimii lapselle tärkeänä roolimallina ja perheen yhteisen liikunnallisen toiminnan kautta on mahdollista ohjata lapsia liikunnan pariin vapaa-ajalla. Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä suurempi merkitys on vanhemman ja lapsen liikunnallisella yhteistoiminnalla, jonka myötä vanhempi toimii roolimallina lapselleen. (Yao & Rhodes 2015.) Sama yhteistoiminnan ja roolimallien merkitys näkyy myös varhaiskasvatuksen parissa. Pieni lapsi jäljittelee voimakkaasti ympäristöään ja kasvattajat ovat osa lapsen jäljittelemää ympäristöä (Skinnari 2001). Varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja huoltajien välisen yhteistyön avulla onkin mahdollista edistää lasten fyysistä aktiivisuutta niin varhaiskasvatuksen piirissä kuin vapaa-ajalla huoltajien kannustamana. (Opetushallitus 2019, 46).

Monipuolinen oppimisympäristö edellyttää käyttöön erilaisia tiloja, alueita, paikkoja ja että välineet ovat lasten saatavilla ja ne ovat tarkoituksenmukaisia ja eri-ikäisille lapsille soveltuvia. Piha-alueen ja lähiympäristön näkeminen oppimisympäristöinä on tärkeää, sillä ulkoinen ympäristö mahdollistaa konkreettisen ja toiminnallisen asioiden tutkimisen (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 89). Lasten hyödyntäminen oppimisympäristön kehittämisessä on järkevää, sillä lapset yleensä itse tietävät mikä heitä kiinnostaa ja näin aikuiset voivat tukea lapsia oppimisessa lasten mielenkiinnon kohteiden kautta (Manninen ym. 2007, 22). Kuten valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan, että varhaiskasvatuksessa tavoitteena on varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen sekä esteetön oppimisympäristö. Oppimisympäristöjä tulee suunnitella ja rakentaa yhdessä lasten kanssa ja niiden tulee tukea lasten luontaista uteliaisuutta ja oppimisen halua sekä ohjata leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen, tutkimiseen ja taiteelliseen ilmaisuun ja kokemiseen. (Opetushallitus 2019, 32.)

Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista toteuttaa uudelleen sama tai samankaltainen kysely varhaiskasvatuksen henkilöstölle Puoli päivää pihalla -hankkeen loppuvaiheessa ja vertailla tuloksia, onko ulkotoiminnan määrä noussut ja millaisia rajoittavia ja edistäviä tekijöitä tuolloin nähdään ulkotoiminnan kehittämisessä. Kiinnostavaa olisi myös tietää, onko tullut uusia koulutustarpeita aktiivisen ulkotoiminnan toteuttamisen myötä. Jatkotutkimusaiheena näkisin myös varhaiskasvatushenkilöstön kokemukset hankkeesta ja ulkotoiminnasta.

## Lähteet

Alasuutari, P. (1999). Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Berg, P. & Pasanen, S. (2015). Suosituksia ja suostuttelua: osallisuus ja sukupuoli lasten ja nuorten liikunnassa. Kasvatus 5/2015. Liikuntasosiaaliton teemanumero. Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Berg, P., Pihlajamaa, J. & Polvinen, K. (2012). Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Sitra. Kansallinen hyvinvointiverkosto. Haettu osoitteesta [https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta\\_hyvinvointia\\_lapsille\\_j\\_a\\_nuorille.pdf](https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_j_a_nuorille.pdf)

Brown, W.H., Pfeiffer, K.A., McIver, K.L., Dowda, M., Addy, C.L. & Pate, R.R. (2009). Social and environmental factors associated with preschoolers' non-sedentary physical activity. Child Development 80(1), 45–58. Haettu osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2648129/>

Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports 100(2), 126–131. Haettu osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/?page=1>

Cleland, V., Crawford, D., Baur, L. A., Hume, C., Timperio, A. & Salmon, J. (2008). A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight. International Journal of Obesity 32(11), 1685–1693. Haettu osoitteesta <https://www.nature.com/articles/ijo2008171>

Coombes, E., Jones, A P & Hillsdon, M. (2009). The relationship between physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. Social Science and Medicine. 70(6), 816–822. Haettu osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/40898384\\_The\\_relationship\\_of\\_physical\\_activity\\_and\\_overweight\\_to\\_objectively\\_measured\\_green\\_space\\_accessibility\\_and\\_use](https://www.researchgate.net/publication/40898384_The_relationship_of_physical_activity_and_overweight_to_objectively_measured_green_space_accessibility_and_use)

Erickson, D. M. & Ernst, J. A. (2011). The real benefits of nature every day. Exchange 33(4), 97–99. Haettu osoitteesta <https://www.sunsetzoo.com/DocumentCenter/View/22/Benefits-of-Nature-Play?bidId=>

Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (5. painos.). Jyväskylä: PS-Kustannus, 133–157.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1999). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early childhood education Journal* 29(2), 111–117. Haettu osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/226238338\\_The\\_Natural\\_Environment\\_as\\_a\\_Playground\\_for\\_Children\\_The\\_Impact\\_of\\_Outdoor\\_Play\\_Activities\\_in\\_Pre-Primary\\_School\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/226238338_The_Natural_Environment_as_a_Playground_for_Children_The_Impact_of_Outdoor_Play_Activities_in_Pre-Primary_School_Children)

Fjørtoft, I. (2004). Landscape as playscape: the effects of natural environments on children's play and motor development. *Children, Youth and Environments* 14(2), 21–44. Haettu osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/252182057\\_Landscape\\_as\\_Playscape\\_The\\_Effects\\_of\\_Natural\\_Environments\\_on\\_Children's\\_Play\\_and\\_Motor\\_Development](https://www.researchgate.net/publication/252182057_Landscape_as_Playscape_The_Effects_of_Natural_Environments_on_Children's_Play_and_Motor_Development)

Fjørtoft, I. & Gundersen, K. (2007). Promoting motor learning in young children through landscapes. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Auweele, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators: student in focus*. (2. painos.) USA: Human Kinetics, 201–218.

Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. (2012). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 7. painos. New York, NY: McGraw-Hill.

Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Hansen Sandseter, E. & Bienenstock, A. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? Teoksessa *A systematic review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12(6), 6455–6474. Haettu osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/277954517\\_What\\_Is\\_the\\_Relationship\\_between\\_Outdoor\\_Time\\_and\\_Physical\\_Activity\\_Sedentary\\_Behaviour\\_and\\_Physical\\_Fitness\\_in\\_Children\\_A\\_Systematic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/277954517_What_Is_the_Relationship_between_Outdoor_Time_and_Physical_Activity_Sedentary_Behaviour_and_Physical_Fitness_in_Children_A_Systematic_Review)

Gubbels, J.S., Kremers, S.P.J., van Kann, D.H.H., Stauffeu, A., Dagnelie, P.C., Thijs, C. & de Vries, N.K. (2011). Interaction between physical environment, social environment, and child characteristics in determining physical activity at childcare. *Health Psychology* 30(1), 84–90.



Haapala, E., Pulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. (2016). Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Haettu osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Helenius, A. (2001). Varhaiskasvatuksen juurilla. Teoksessa K. Karila, J. Kinon & J. Virtanen (toim.) Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-Kustannus, 40–57.

Henrique, R.S., Stodeen, D.F., Fransen, J., Fietzoza, A.H., Re, A.H.N., Martins, C.M.L., dos Prazeres, T.M.P. & Cattuzzo, M.T. (2020). Is motori competence associated with the risk of central obesity in preschoolers? *American Journal of Human Biology*, 32(3). Haettu osoitteesta <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ajhb.23364>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hsieh, H-F. & Shannon, S.E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research* 15(9), 1277–1286. Haettu osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/7561647\\_Three\\_Approaches\\_to\\_Qualitative\\_Content\\_Analysis](https://www.researchgate.net/publication/7561647_Three_Approaches_to_Qualitative_Content_Analysis)

Hämäläinen, J. (2018). Mikä on ulkoluokka? Ulkona oppimisen käsitteitä ja opettajien käsityksiä. Teoksessa A. Laine, M. Elonheimo & A. Kettunen (toim.) Loikkaa ulkoluokkaan – opas ulkona opettamiseen. Ulvila: Plusprint, 10–16. Haettu osoitteesta <https://ulkoluokka.fi/wp-content/uploads/2020/01/ulkoluokka-nettiin.pdf>

Janssen, I. & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7(40). Haettu osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/284891266\\_Systematic\\_Review\\_of\\_the\\_Health\\_Benefits\\_of\\_Physical\\_Activity\\_and\\_Fitness\\_in\\_School-Aged\\_Children\\_and\\_Youth](https://www.researchgate.net/publication/284891266_Systematic_Review_of_the_Health_Benefits_of_Physical_Activity_and_Fitness_in_School-Aged_Children_and_Youth)

Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. (2013). 3–4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2(1), 63–82. Haettu osoitteesta <https://jecer.org/wp-content/uploads/2013/11/Jamsen-et-al-issue2-4.pdf>

Karlsson, A. (2014). Monimuotoinen luonto suojelee sairauksilta. Suomen Luonto. Haettu osoitteesta <https://suomenluonto.fi/uutiset/monimuotoinen-luonto-suojelee-sairauksilta/>

Karvinen, J. & Norra, J. (2002). Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö: Liikuntapaikkajulkaisu 83.

Kaupunkistrategiasta sivistysohjelmaan (2018). Valovoimainen Oulu. Haettu osoitteesta [https://www.ouka.fi/documents/64277/798714/Sivistysohjelma\\_Face-book\\_170918.pdf/ad508b44-f930-469c-ae9f-e016d2ab58c0](https://www.ouka.fi/documents/64277/798714/Sivistysohjelma_Face-book_170918.pdf/ad508b44-f930-469c-ae9f-e016d2ab58c0)

Kronqvist, E-L. & Kumpulainen, K. (2011). Lapsuuden oppimisympäristöt -ehea polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Helsinki: Wsoy Pro.

Kuo, F. E. & Faber, T. A. (2004). A potential natural treatment for attention-deficit hyperactivity disorder: evidence from a natural study: *American Journal of Public Health* 94(9), 1580–1586. Haettu osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1448497/>

Kämppi, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. (2020). Henkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatuksessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 377. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Haettu osoitteesta [https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/henkilostokysely\\_tulosraportti\\_2020\\_web.pdf](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/henkilostokysely_tulosraportti_2020_web.pdf)

Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. (2018). Preschool children are more physically active and less sedentary on weekdays compared with weekends. *Journal of Early Childhood Education Research* 7(1), 100–126. Haettu osoitteesta [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/246620/Kyhala\\_Reunamo\\_Ruismaki\\_issue7\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/246620/Kyhala_Reunamo_Ruismaki_issue7_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Valtonen, J., & Ruismäki H. (2020). Ajankäyttö ja vähintään kottuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede* 57(4), 71–78.

Kyttä, M. (2003). Children in outdoor contexts. Affordances and independent mobility in the assessment of environmental child friendliness. Teknillinen korkeakoulu. Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskus. Julkaisu A28.

Laukkanen, A. (2007). Ohjattu liikunta päiväkodissa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 31–35.

Lichtman, M. (2013). Qualitative research in education. A user's guide. (3. painos.). Thousand Oaks, California: SAGE Publications Inc.

Liikkuva varhaiskasvatus (2018). Haettu osoitteesta [https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/liikkuvavarhaiskasvatus?field\\_tyyppi\\_value=All](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/liikkuvavarhaiskasvatus?field_tyyppi_value=All)

- Lujala, E. (2007). Lastentarhatyö, kansanopetuksen osa ja kotikasvatuksen tuki -toiminnan päämäärät ja toteutuminen pohjois-Suomessa 1800-luvun lopulta vuoteen 1938. Licensiaattitutkimus. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.
- Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. (2. painos.) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. (2007). Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristöajatteluun. Helsinki: Opetushallitus.
- McKenzie, T.L., Sallis, J.F., Elder, J.P., Berry, C.C., Hoy, P.L., Nader, P.R., Zive, M.M. & Broyles, S.L. (1997). Physical activity levels and prompts in young children at recess: a two-year study of bi-ethnic sample. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 68(3), 195–202.
- Metsähallitus. (2015). Luonto houkuttelee liikkumaan. Haettu osoitteesta <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvointialuonnosta/luontoliikunta>
- Metsämuuronen, J. (2011). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mun Oulu (2020). Lisää ulkoilua ja retkeilyä lapsille päiväkodeissa. Haettu osoitteesta <https://www.munoulu.fi/artikkeli/-/id/lisaa-ulkoilua-ja-retkeilya-lapsille-paivakodeissa>
- Mårtensson, F. (2004). Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården. Tohtoritutkimus Swedish University of Agricultural Sciences.
- Nevalainen, K. (2017). Päiväkotien liikuntaolosuhteet ja niiden yhteyksiä lasten motorisiin perustaitoihin. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Nikkinen, Irja (2001). Metsämörri. Ohjaajan käsikirja. Helsinki: Rakennusalan Kustantajat RAK, Kustantajat Sarmala Oy.
- Opetushallitus (2019). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki: PunaMusta Oy. Haettu osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Helsinki: Lönnberg Print & Promo. Haettu osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Oulun kaupunki (2020). Puoli päivää pihalla -hanke. Haettu osoitteesta <https://www.ouka.fi/oulu/paivahoito-ja-esiopetus/varhaiskasvatuksen-hanketoiminta>

Paakkinen, A. (2012). 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Parikka-Nihti, M. (2011). Pieniä puroja: Kasvua kohti kestävä kehitystä. Helsinki: Lasten Keskus.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. (2014). Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pate, R. R., Dowda, M., Brown, W. H., Mitchell, J., & Addy, C. (2013). Physical activity in preschool children with the transition to outdoors. *Journal of Physical Activity & Health*, 10(2), 170–175.

Puhakka, R. (2018). Luonnosta hyvinvointia ja terveyttä koululaisille. Teoksessa A. Laine, M. Elonheimo & A. Kettunen (toim.) *Loikkaa ulkoluokkaan opas ulkona opettamiseen*, 20–21. Haettu osoitteesta <https://ulkoluokka.fi/wp-content/uploads/2020/01/ulkoluokka-nettiin.pdf>

Puuronen, T. (2017.) ”EBENESERIN LASTENTARHAN LAPSET” MUISTELEVAT. Ebeneserin lastentarhan toiminta 1920–1950-luvuilla. Varhaiskasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2011). Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PK-kustannus, 136–150.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2013). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 462–481.

Reinikka, O., Sääkslahti, A. & Luukkonen, E. (2014). Ensimmäisellä luokalla motorista lisätukea saaneiden oppilaiden menestys koululiikunnassa sekä kokemuksia oppimisesta ja liikunnasta. *Liikunta & Tiede* 51(6), 41–48.

Reunamo, J. (1999). Mitä päiväkodissa oikein tehdään? Haettu osoitteesta <https://www.mv.helsinki.fi/home/reunamo/article/mitapk/mitapk.htm>

Reunamo, J. & Hausalo, H. (2014). Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoidossa. Teoksessa J. Reunamo, (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.

Reunamo, J. & Pölkki, T. (2014). Lasten vapaa ja ohjattu ulkotoiminta. Teoksessa J. Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 124–129.

Reunamo, J., Virkka, S. & Hietala, M. (2014). Oppimisympäristön kehittäminen. Teoksessa J. Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 93–119.

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53(6), 49–55.

Rutanen, N. (2013). Pienten lasten jännitteiset leikin tilat alle 3-vuotiaiden ryhmässä. Teoksessa K. Karila & L. Lipponen (toim.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino, 95–112.

Skinnari, S. (2001). Ihmisyyteen heräämisen alkutaival - Steinerpedagoginen varhaiskasvatus. Teoksessa K. Karila, J. Kinos & J. Virtanen. (toim.) Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia. Jyväskylä: PS-kustannus, 86–111.

Soini, A. (2015). Always on the move? Measured Physical Activity of 3- Year-Old Preschool Children. Jyväskylän yliopisto. Haettu osoitteesta [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2\\_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2012). Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49(1), 52–58.

Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. (2016). Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A., & Poskiparta, M. (2014). Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old

Finnish preschool children. Haettu osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/259082088\\_Seasonal\\_and\\_daily\\_variation\\_in\\_physical\\_activity\\_among\\_three-year-old\\_Finnish\\_preschool\\_children](https://www.researchgate.net/publication/259082088_Seasonal_and_daily_variation_in_physical_activity_among_three-year-old_Finnish_preschool_children)

Suomen latu (2020). Lastentoiminta. Haettu osoitteesta <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/las-tentoiminta.html>

Suoranta, J. (2018). Populaarikulttuurin tuotteiden analyysistä. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin (5. painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 313–317.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Opetushallitus 2012:5. Haettu osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf)

Sääkslahti, A. (2005). Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in sport, physical education and health*. Haettu osoitteesta [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3)

Sääkslahti, A. (2018). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. (2018). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede* 56(2–3), 77–83.

Timmons, B.W., Naylor, P.J. & Pfeiffer, K.A. (2007). Review. Physical activity for preschool children - how much and how? *Applied Physiology Nutrition and Metabolism* 32(S2E), 122–134. Haettu osoitteesta <https://cdnsiencepub.com/doi/pdf/10.1139/H07-112>

Tucker, P. (2008). The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4), 547–558.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (1. uud. p.). Helsinki: Tammi.

Unicef (2020). Lapsen oikeuksien sopimus. Haettu osoitteesta <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Gubbels, J., Bourdeaudhuij, I., & Gardon, G. (2012). Preschooler's physical activity levels and associations with lesson context, teacher's behavior, and environment during preschool physical education. *Early Childhood Research Quarterly*, 27(2), 221–230.

Varhaiskasvatuslaki (2018). 540/2018. Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446642320>

Verloigne, M., Loyen, A., Van Hecke, L., Lakerveld, J., Hendriksen, I., De Bourdheaudhuij, I. & van der Ploeg, H. P. (2016). Variation in population levels of sedentary time in European children and adolescents according to cross-European studies: A systematic literature review within DEDIPAC. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(69). Haettu osoitteesta <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-016-0395-5>

Virtanen, V., Nyberg, R., Salonen, R., Neuvonen, M. & Sievänen, T. (2011). LVVI 2 - seurantatutkimuksen aineisto ja menetelmät. Teoksessa: T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212, 12–13.

Vuorinen, I. (2001). Tuhat tapaa opettaa: menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Naantali: Resurssi.

Välimäki, V. (2014). ”Pulpetti passivoi, ulkoilmakoulu aktivoi”: Opettajien kokemuksia ulkoilmakoulun toteuttamisesta. Liikuntakasvatuksen laitos pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.

Willamo, R. (2004). Ihminen suhteessa luontoon. Teoksessa H. Cantell (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Opetus 2000. Jyväskylä: Ps-kustannus, 32–45.

World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Haettu osoitteesta [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)

Yao, C. A. & Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12(10). Haettu osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4363182/>

Zimmer, R. (2001). Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Nuori Suomi ry & Suomen psykomotoriikkayhdistys.

## Liite 1

### Zeffi-kyselylomake:

Hei!

Oulun kaupungin varhaiskasvatuksessa on käynnistymässä 3-vuotinen Puoli päivää pihalla -hanke osana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa. Kyselyn avulla arvioidaan päiväkotien henkilöstön näkemyksiä siitä, miten ulkoilmakasvatusta lähdetään kehittämään.

Kyselyyn pyydetään vastaamaan 12.6.2020 mennessä. Kyselyyn vastataan nimettömänä tiimeittäin eikä vastaajia ja päiväkotia pystytä yhdistämään vastauksiin missään vaiheessa. Kyselylomakkeen vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Kyselyn analysoinnista ja raportoinnista osana pro gradu -tutkielmaansa vastaa Oulun yliopiston kasvatustieteen tiedekunnan maisterivaiheen opiskelija Pirjo Heikkilä. Puoli päivää pihalla -hankkeen koordinaattorina toimii Tarja Kuusisto.

Lämmin kiitos yhteistyöstä!

Pirjo Heikkilä

pirjolh@hotmail.com

Tarja Kuusisto

Tarja.Kuusisto@ouka.fi

p.

Kysymyksiä:

1. Missä päiväkotinne sijaitsee?

a) kaupungin keskustassa

b) kaupungissa, keskustan ulkopuolella

c) maaseudulla, kirkonkylällä tai asutuskeskuksessa?



2. Kuinka monta lasta ryhmässänne on?

a) alle 10

b) 10-20

C) yli 20

3. Kuinka monta vastuuaikuista ryhmässänne on?

a) 1

b) 2

c) 3

d) 4

4. Minkä ikäisiä lapsia on ryhmässänne?

a) 0-3 -vuotiaita

b) 3-5 -vuotiaita

c) 5-6 -vuotiaita

d) Muu, mikä? \_\_\_\_\_

5. Kuinka lähellä luontoa päiväkotinne sijaitsee?

a) luonnon äärellä

b) kävelymatkan päässä

c) kuljetusmatkan päässä

6. Mitä ulkoliikuntaympäristöjä käytätte päivittäin?

a) metsä

b) puisto

c) piha

- d) urheilukenttä, -reitti tai -alue
- e) joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

7. Mitä ulkoliikuntaympäristöjä käytätte viikoittain?

- a) metsä
- b) puisto
- c) piha
- d) urheilukenttä, -reitti tai -alue
- e) joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

8. Kuinka paljon lapsilla on ohjattua ulkotoimintaa lähiympäristössä päivittäin?

- a) alle 1h
- b) 1-2h
- c) 3-4h

9. Kuinka paljon lapsilla on ohjattua ulkotoimintaa lähiympäristössä viikoittain?

- a) alle 1h
- b) 1-2h
- c) 3-4h
- d) 5-6h
- e) yli 7h

10. Miten eri oppimisen alueiden (kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni ja kasvan, liikun ja kehityn) oppimista toteutetaan ulkotoiminnassa?

11. Millä tavoin lasten liikkumista pihalla/ulkona voitaisiin enemmän tukea?

12. Mitkä asiat rajoittavat ulkoliikunnan ja ohjatun ulkotoiminnan lisäämistä?

13. Miten haluaisitte kehittää ulkona liikkumisen mahdollisuuksia päiväkodissanne?

14. Millainen koulutus tukisi ulkotoiminnan lisäämistä osana säännöllistä ja suunnitelmallista toimintaa?

Kiitos vastauksistanne!